

Ar jus lydi kaltinančio tėvo režimas? Kaip keisti įgirusius elgesio modelius – knyga „Metas keistis“

Daugelį mūsų lydi troškimas keistis. Neretai nujaučiame mus erzinančius mąstymo ir elgesio įpročius, tačiau nežinome, kaip jų atsikratyti. Vokietijoje ir Nyderlanduose bestseleriu tapusioje saviugdodos knygoje „Metas keistis. Ištrūk iš neigiamų mąstymo ir elgesio spąstų“ garsios klinikinės psichologijos specialistės Gitta Jacob, Hannie van Genderen ir Laura Seebauer pristato schemų terapiją, kurios tikslas – išmokti atpažinti pasikartojančius savo mąstymo ir elgesio modelius, suprasti, kaip jie susidarė, ir žengti pirmuosius žingsnius labiau tenkinančio gyvenimo link.

Lietuviškai pasirodžiusioje knygoje skaitytojai ras patarimų, įsimintinų schemų terapiją išbandžiusių žmonių istorijų ir kruopščiai parengtų užduočių, kurias atlikdami galės geriau suvokti tikruosius savo poreikius ir pradėti spręsti kamuojančias emocines problemas. Ši knyga sudomins ne tik terapiją lankančius, bet ir ja besidominčius.

Kviečiame skaityti knygos ištrauką.

Kaltinančio tėvo režimas

Ir šiuo atveju asmeniui keliami dideli reikalavimai, tik šįkart jie susiję su tuo, kaip jis turėtų jaustis ir elgtis tam tikrose socialinėse situacijose. Žmonės, kuriems būdinga ši vidinė būseną, manosi privalą viską daryti dėl kitų, niekada nieko nekritikuoti ir būti malonūs. Jie tariaisi esą atsakingi už gerą kitų savijautą. Jei tuo nepasirūpina, apima kaltės jausmas. Žmonėms, kurių profesija susijusi su socialiniu darbu, kaip antai gydytojams, psichoterapeutams, socialiniams darbuotojams, slaugytojams, labai dažnai būdingas kaltinančio tėvo režimas.

Pavyzdys

Anita dirba psichoterapeute ir klientai ją labai myli. Ji puikiai geba įsijausti į kito žmogaus padėtį, suprasti jo bėdas, jį palaikyti, padrąsinti ir pralinksminti. Tačiau Anita dažnai junta, kad jai nepavyksta atsiriboti nuo kitų, net kai to labai reikia. Tas pats pasakytina ir apie darbą, ir apie asmeninį gyvenimą. Ji visais rūpinasi, nors suvokia, kad jai to per daug. Bet atsisakiusi tai daryti pasijunta kalta ir nemylima.

Anitos mama kentė nuo depresijos. Užėjus ligai, ji užsisklėsdavo nuo viso pasaulio, net savo vaikus atstumdavo. Anita vis stengdavosi ją pralinksminti ar bent menkiausią šypsenėlę išspausti. Todėl ir dabar jai atrodo, kad yra atsakinga už kitų savijautą, jeigu nepasirūpins, kad visi ją supantys žmonės būtų laimingi ir patenkinti, niekas jos nemylės.

PARENTIFIKACIJA. Anitos atvejis – tipiškas pavyzdys, kaip susiformuoja kaltinančio tėvo režimas. Psichikos liga (paprastai depresija) sergantis tėvas emociniu požiūriu dažniausiai būna itin reiklus. Tuomet vaikas nuo mažens jaučiasi atsakingas už kitus, ypač už jų nuotaikas ir gerą savijautą. Jei asmuo serga psichikos liga, kiti šeimos nariai nuo to pavargsta ir atsiriboja. Tokiu atveju, pavyzdžiui, dukra lieka viena su mama; jai tenka pareiga pakelti mamai nuotaiką. Psichologai tokį reiškinį vadina → parentifikacija, kai vaikas per anksti imasi suaugusiojo vaidmens, ypač socialinėje ir emocinėje srityje.

Panašiai gali nutikti tėvams skiriantis, kai vaikas tampa tarsi šiukšlių dėžė – vienas iš tėvų jam išlieja visą savo nepasitenkinimą santuoka ar sutuoktiniu. Tuomet vaikas greitai imasi patarėjo, guodėjo ar tarpininko vaidmens, nors pagal amžių neturėtų to daryti. Jeigu jam nesiseka atlikti

šio vaidmens, pavyzdžiui, jeigu jis nepadaro tėvo laimingo, pasijunta kaltas ir užsikrauna pareigą dar uoliau stengtis. Vaikas nesupranta, kad tai nėra jo užduotis, nes jis tam per mažas. Jis priima tai kaip savaime suprantamą dalyką ir visam gyvenimui išsiugdo kaltinančio tėvo režimą.

MOKYMASIS IŠ PAVYZDŽIO. Šis režimas gali susiformuoti ir → mokantis iš pavyzdžio. Žmonės, kuriems būdingas itin stiprus kaltinančio tėvo režimas, vaikystėje dažnai gyveno tokiuose namuose, kur visi šeimos nariai taikėsi prie vieno, pavyzdžiui, prie depresija sergančios mamos. Kitas papasakotas pavyzdys: „Prieš tėtį / senelę / senelį turime nuolat apsimetinėti, kad esame linksmi bei patenkinti ir jį nepaprastai mylime!“ Nesvarbu, kaip iš tikrųjų jaučiamės, turime atlikti numatytą vaidmenį. Vaikas privalo rodyti prielankumą, draugiškumą, džiaugsmą ir pan., nors iš tiesų to nejaučia. Jei toks žmogus, jau būdamas suaugęs, parodys, kad tarpusavio santykiai jam ne visai patinka, gali kilti stiprus kaltės jausmas.

Pavyzdys

Ana dirba sesele. Ji visada rami, santūri ir geros nuotaikos, todėl aplinkiniai ją mėgsta. Vis dėlto ji pastebi, kad kai kurie pacientai ją itin stipriai išvargina ir sukelia įtampą. Tuomet ji ima karštligiškai skubėti, o jei pacientas vis vien lieka nepatenkintas, pasijunta blogai. Tie pacientai paprastai yra valdingi, kelia didelius reikalavimus. Anos tėtis irgi toks buvo. Kai jo nebūdavo namie, gyvenimas atrodydavo gražus. Bet jam grįžus kiti šeimos nariai kaip įmanydami stengdavosi nesugadinti jam nuotaikos, kad jis neužsirūstintų ir nepultų visiems komanduoti. Niekas Anai neliepė to daryti, tokį elgesį ji jau ankstyvoje vaikystėje nusižiūrėjo iš mamos.

Kraštutiniais atvejais vaikas gali patirti, kad situacija, kai jis neatlieka jam priskirto emocinio vaidmens, tampa pavojinga. Pavyzdžiui, alkoholikų dukterys dažnai pasakoja, kad jų tėčiai, ypač apsvaigę, tapdavo neprognozuojami, dirglūs ir netgi griebdavosi smurto. Jei mama negali atsiskirti nuo tėvo, ji dažnai elgiasi nuolankiai, kad jo nesuerzintų. Suaugę tokių šeimų vaikai, mėgindami išreikšti savo poreikius arba sukritikuoti partnerį, dažnai patiria miglotą pavojaus nuojautą, net jei objektyviai jiems nėra dėl ko rūpintis.

Dėl ko įprastai atsiranda kaltinančio tėvo režimas

- Parentifikacija: vienas iš tėvų, brolis ar sesuo sirgo arba buvo psichiškai nestabilus, todėl vaikas anksti įprato jaustis atsakingas už jo gerą savijautą.
- Mokymasis iš pavyzdžio: mažas vaikas nuo šeimos narių nusižiūrėjo, kad, norint įtikti vienam konkrečiam asmeniui, reikia laikytis tam tikrų elgesio taisyklių.
- Jei vaikas ar kiti šeimos nariai numodavo ranka į to asmens poreikius ar nuotaikas, jiems kildavo vienokia ar kitokia grėsmė.

Kaip atpažinti kaltinančio tėvo režimą

Pagal šiuos teiginius galite pasitikrinti, ar jums būdingas kaltinančio tėvo režimas:

- Labai stengiuosi įtikti kitiems, kad tik išvengčiau konflikto, nesantaikos ar atstūmimo.
- Jei supykčiau kitą, vadinasi, esu blogas žmogus.
- Verčiu save elgtis atsakingiau nei dauguma kitų žmonių.

Bendraudant su žmogumi, nuolat susiduriančiu su vidiniu kaltinančiu tėvu, kyla įspūdis, kad jam visai nebūtina taip smarkiai derintis prie kitų, jis galėtų dažniau prabilti apie savo paties poreikius. Tačiau tai pasakę pajuntate, kad pašnekovas nepriima jūsų žodžių, nors norėtų kažką keisti. Šis be perstojo kaltinantis vidinis balsas daug kuo panašus į pasiekimų reikalaujančio tėvo priekaištus.