

SKAUSMAS MUMS PADEDA UŽAUGTI

*Namai, kuriuos paliekame, namai, kuriuos
statome, namai, kuriuos gydome.
Kaip vaikystės potyriai
veikia suaugusių žmonių bendravimą.*

Svarbiausi poreikiai

Mes gimstame su būtiniais meilės, saugumo, pripažinimo, laisvės, dėmesio, jausmų patvirtinimo ir fizinio kontakto poreikiais. Tokių poreikių patenkinimas lemia mūsų sveikatą. D. V. Vinikotas (D. W. Winnicott) teigia: „Jei tik kas nors paimtų kūdikį į glėbį... akimirka, kai suvokiamas teiginys *aš esu*, pailgėtų, žmogus išdrįstų jį pratęsti.“ Meilė padeda mums tapti tuo, kas esame iš tikrųjų.

Tokių poreikius ląstelių lygiu jaučiame ir prisimename visą gyvenimą, nors ne visada tai suvokiame. Pirmiausia juos pajutome, būdami priklausomi nuo kitų, kad išliktume. Suaugus mums vis dar gali atrodyti, kad norėdami išlikti turime surasti ką nors, kas patenkintų svarbiausius mūsų poreikius ir tikime.

Tačiau svarbiausi poreikiai gali būti iš tikrųjų patenkiami tik vaikystėje (nes tik tada esame iš tikrųjų priklausomi). Suaugusio žmogaus poreikiai gali būti patenkiami tik prisitaikius prie naujų aplinkybių arba tik iš dalies, nes mes

tampame tarpusavyje susiję ir mums nebereikia jaudintis dėl to, kaip išlikti.

*Suaugęs žmogus, kurio poreikių dauguma
vaikystėje buvo patenkinti...*

- yra patenkintas tuo, ką gauna bendraudamas su kitais;
- moka mylėti nesąlygiškai, tačiau jam nepatinka, kai kitas žmogus su juo šiurkščiai elgiasi arba kai tarpusavyo bendravimas pasiekia aklavietę;
- pasitiki ne kitais, o savimi, vertina kito žmogaus ištikimybę ir nepuola į neviltį, kai kiti jį išduoda.

*Suaugęs žmogus, kurio poreikių dauguma
vaikystėje nebuvo patenkinti...*

- pernelyg sureikšmina savo poreikius, tad jie tampa nepasotinami arba prie jų priprantama;
- patenka į anksčiau patirtas situacijas, kai buvo skaudinamas ar atstumiamas, ieško tokių santykių, kurie skatina ir palaiko žmogaus įsitikinimą, jog jis yra pasmerktas žlugti, nesistengia tokiam įsitikinimui pasipriešinti ar jį paneigti;
- atsisako pripažinti, kad su juo buvo elgiamasi netinkamai, kad jis buvo nelaimingas, ir viliasi, jog kas nors pasikeis arba teks susitaikyti su tuo, ko negalima pakeisti;
- slopina savo jausmus tvirtindamas: „Esu saugus tik tada, kai man nekyla jokių jausmų. Tad argi man gali patikti atsiskleidimas ir jį lydintis pažeidžiamumas“;

- kartoją vaikystės klaidą, sutapatindamas neigiamą dėmesį su meile arba neurotinį nerimą – su rūpestingumu;
- bijo patirti tikrą meilę, atsiverti kitiems ar būti jiems dosnus. Išvada: žmogus negali gauti to, ko anksčiau nėra gavęs.

Vaikas savo vidumi

Mūsų problema yra ne vaikystėje nepatenkinti norai, o tai, kad būdami suaugę mes vis dar dėl to liūdime! Mumyse tebegyvena įskaudintas, nusiminęs, išduotas vaikas, kuris, regis, tuoj pravirks, kad kažko negavo ir nori atsikratyti skausmo, nutraukti skurdžius, įtemptus santykius. Iš tikrųjų santykių skurdumas byloja ne tai, kiek daug mums reikia gauti iš kitų, o tai, kad mes turime liūdėti dėl nepataisomos bergždžios praeities ir pažadinti savo pačių vidines saviugdų jėgas.

Tikrasis ir netikrasis „aš“, besąlygiškas ir sąlygiškas „aš“

Mūsų tikrasis „aš“, trykštantis energija, impulsyvumu, jausmingumu ir kūrybiškumu, tėvams galėjo atrodyti gąsdinantis. Galbūt vaikystėje jie buvo ujami, bet niekada to sau nepripažino – todėl ir mus mokė deramo elgesio iš baimės. Toks mokymas padėjo išmokti deramai elgtis visuomenėje, tačiau kartu ir žalojo mūsų asmenybę.

Paskui mes susikūrėme netikrąjį „aš“, kuriam tėvai pritarė, ir šeimoje toliau atlikome savo vaidmenį. Jautėme, kad tik tokie suvaržymai gali teikti mums saugumo. Tie „suvaržymai“ ilgainiui virto įpročiais ir elgsenos modeliais. Toks

tada buvo mūsų išmintingas pasirinkimas, kuris dabar mums jokios naudos nebeduoda. Paprastai jis patinka kitiems, bet kenkia mums patiems. „Meilė, kurią laimėjau tokiomis didelėmis pastangomis, buvo skirta ne man, o mano susikurtam „aš“, kuriuo norėjau jiems įtikti“, – rašė Elis Miler (Alice Miller).

Apraudoję tokią netektį, mes iš savo slaptos vidinio pasaulio išlaisvinsime nepanaudotas, neatskleistas savybes ir įsitikinsime, kad jaučiamės daug geriau, esame savimi patenkinti. Mūsų nuotaika pragiedrės. Galbūt net pastebėsime, jog žmonės mus labiau myli.

Baimė atskleisti savo tikrąjį „aš“ slypi tokiuose žodžiuose: „Jei žmonės mane iš tikrųjų pažintų, aš jiems nepatikičiau.“ Tokį *sakinį* galima pakeisti ir perskaityti kitaip: „Esu pakankamai laisvas ir galiu norėti visko, ką sakau ir darau, kad atsiskleisčiau. Man patinka, kad kiti mane vertina tokį, koks esu.“

Suaugusių žmonių savitarpio santykiai

Vaikystėje visi patyrėme meilę, bet supratome tai skirtingai. Vieniems meilė reiškė, kad kiti juos vertina, skiria dėmesio, apkabina, glaudžia, duoda dovanų, kažką daro, yra ištikimi ir t. t. Nėra objektyvaus, vienintelio, visiems vienodai tinkamo būdo išreikšti meilei. *Meilė visada subjektyvi: kiekvienas žmogus ją supranta ta kalba, kurią išmoko.* Ralfas Valdas Emersonas (Ralph Waldo Emerson) sako: „Mes gražiai prisimename pokalbius su tomis sielomis, kurių veikiamos mūsų sielos tapo išmintingesnės, kurios mums sakė tai, ką ir mes manome, tai, ką žinome – todėl tapome tuo, kas esame savo širdyje.“

Ir suaugę pasijuntame iš tikrųjų mylimi tada, kai kas nors mums parodo įtikinamą meilę, panašią į tą, kurią kadaise patyrėme. Suaugusių žmonių savitarpio santykiai būna labiausiai pavykę, kai kiekvienas iš tarpusavyje bendraujančių jų žino ypatingus jo ar jos meilės potyrius ir apie tai vienas kitam pasisako. Tada meilę galima išreikšti pagal specifinius kiekvieno iš jų poreikius. Mes nebebijosime naujų meilės jausmų, kurie mums padės išsivaduoti iš senų suvaržymų.

Žinoma, galime pasiduoti pagundai ir patikėti, kad žmogus iš tikrųjų mus myli, o jis tik aptiko ir paspaudė ypatingą energetinį tašką, bet anaip tol neketina to daryti visą laiką ateityje.

Visada dera prašyti meilės, tačiau nedera ir nerealu prašyti bet kurio kito suaugusiojo (taip pat ir mūsų tėvų) patenkinti mūsų vaikystės poreikius. Dauguma mūsų baigiame vaikystę neišsigydyę sąmoningai ar nesąmoningai padarytų psichologinių žaizdų ir nebaigę tvarkyti emocinių dalykų. Tačiau likimas mus verčia kartoti tai, ko kažkada nebaigėme. Neišgydytos vaikystės traumos tampa skausmingomis suaugusio žmogaus dramomis. Mūsų fantazijos apie „tobulą mylimąjį“, nusivylimas bendravimu, kurio nekeičiame ar neatsisakome, arba nuolat kylančios savitarpio santykių dramų rodo, kad pirmieji mūsų poreikiai nebuvo patenkinti, žaizdos neužgydytos. O kaip sunkiai stengiamės atgauti iš kitų tai, ko kažkada netekome. Tačiau netektys niekada negali būti atlygintos – dėl jų reikia tik paliūdėti ir jas pamiršti. Tik tada galėsime vieni su kitais bendrauti kaip suaugę. „Pusdieviams išėjus, ateina dievai“, – taikliai yra pasakęs R. V. Emersonas.

Sveiki suaugę žmonės nepasiduoda neigiamam bendravimo jauduliui, kuriuo kai kas naudojasi, norėdamas

išspręsti neišspręstus vaikystės galvosūkius. Kokia ironija, kad dėl tokių mėginimų tik kartojasi vaikystės dramų. Scenos užuolaida visiems laikams nusileis tik tada, kai žmogus pajus vidinę atsakomybę ir išmoks susitaikyti su netektimi.

Mūsų kūnas įsimena vaikystėje patirtą išgastį ar smurtą. Tačiau toks įsiminimas, kad ir kaip būtų keista, įvykius apgaubia paslapties šydu. Mes negalime sąmoningai prisiminti ar pasakyti, kas mums tada nutiko. Bendraudami su kitais žmonėmis, jaučiame instinktyvius refleksus, kurie padeda atskleisti paslaptį ir kartu mums suteikia paslaptingu mo. „Kodėl jai priartėjus atsitraukiu? Ar dėl tokio artumo kažkada esu nukentėjęs? Tačiau viduje jaučiu, kad trokštu meilės...“

Gali praeiti daug metų, kol susidarys palankios aplinkybės arba sutiksime žmogų, kuris padės mums išsiaiškinti, kas mums nutiko, ir jam tai papasakoti. Kada tai nutiks, vėl atklys prisiminimai ir mes patys išgirsime, kaip pirmą kartą juos išreiškiame žodžiais. Toks svarbus atpalaidavimas padės mums žengti pirmuosius žingsnius, stengiantis įveikti liūdesį dėl netekties.

Sveika suaugusi moteris gali pasakyti, kuo skiriasi dabartinis konfliktas su gyvenimo draugu nuo pakartotinai skatinamos praeityje nesibaigusios kančios. Stiprūs jausmai užglaisto senas paskatas. Ji atvirai prisipažįsta, kad jausmai panašūs, jaučia atsakomybę dėl savo ūmaus elgesio ir neverčia kito žmogaus padėti jai įveikti senus nesklandumus. Taip nustatoma dabartinės įtampos priežastis – būtent: įsisenėjusi kančia, ir pašalinamas ne jos rezultatas, o priežastis.

Kaip mus, suaugusiųs, jaudina ir glumina tarpusavio santykiai! Mes vienu metu ir stengiamės išlaikyti draugą,

ir jį paleidžiame! Labai norime išsaugoti meilę, kurią prisimena kiekviena mūsų ląstelė ir kuri mus visada ramina. Desperatiškai trokštame įveikti skausmą, kurį nuolat prisimename ir kuris mus nuolat kankina. Geri savitarpio santykiai yra tarsi priemonė, su kuria galima atlikti abi žmogaus evoliucijai reikalingas užduotis. Meilė, kurią dabar patiriame, gali mus sustiprinti ir padėti įveikti kadaise patirtą skausmą.

Dabarties meilė ir kančia yra tiesiogiai susijusios su praeities meile ir kančia. Supratę, kad niekas nepasikeitė, aiškiai suvokiame, ką reikia daryti. Savitarpio santykiai – ypač pirmieji suaugus – gali sudaryti mums palankias sąlygas dirbti tokį darbą. Mūsų mylimasis iš pradžių sužadina mums meilę ir kančią, paskui kiek galėdamas padeda sveikai į tai reaguoti. Kiek daug netenkame bėgdami nuo meilės ar nuo skausmo, kurio visada pasitaiko gyvenant kartu! Mes neleidžiame sau išnagrinėti įvykių ir pasveikti. Prarandame galimybę praturtinti savo gyvenimą čia ir dabar. Vengiame praeities, kad dabarties gyvenimas būtų lengvas.

Liūdesys ir išsivadavimas

Tai, kas iš pradžių atrodė liūdesio taurė, vėliau tampa nemirtingumo vynu.

(Bhagavad) Gita

Liūdesys – tai derama reakcija į netektį. Toliau pateikiamos jo pakopos, nors kiekvienam žmogui laikas ir eilės tvarka gali skirtis.

I. Bet kokio skausmo, palikimo, išdavystės ar šurkštaus elgesio, kurį matėme ir (arba) patyrėme, prisiminimas. Tai nebūtinai turi būti specifinė kokio nors įvykio atmintis.

Mūsų kūnas geriau nei siela viską prisimena. Pakanka *pajauti* kokį nors trūkumą ar netektį.

II. Tikras jausmų (pavyzdžiui, liūdesio, nuoskaudos, pykčio, baimės) pripažinimas, išgyvenimas ir išraiška siekiant priimti sprendimą (patirti katarsį). Štai ašaros, liudijančios liūdesį, bet jo neįveikiančios, nepadeda atsikratyti liūdesio. Mes galime išreikšti savo jausmus tiesiogiai juos keliantiems žmonėms, sau arba gydydamiesi. Tuo metu ir per visą laiką liūdint svarbu ištarti: „Viso gero“. Išdavystė, palikimas, atstūmimas, nusivylimas, pažeminimas, atsiskyrimas ir pan. yra ne jausmai, o įsitikinimai. Kiekvienas iš jų trukdo mums toliau gyventi ir pripažinti nepagražintą tiesą, kad kažko netekome. Kiekvienas iš jų yra subtilus kaltinimo būdas. Kiekvienas iš jų ramina, lepina ir pateisina sužeistą mūsų *ego*. Kiekvienas iš jų atitraukia dėmesį nuo tikro liūdesio patirties. Nuoskaudos trikdo patį liūdesį. Pyktis nieko nekaltinant jį pabaigia.

III. Pasveikimas nuo prisiminimų iš naujo juos išgyvenant su užuojauta (tėvams ir sau) ir jėga, įsivaizduojant, kad tuo metu, kai kas nors su mumis šurkščiai elgėsi, mes, tardami griežtą žodį, apsigynėme. Gydant liūdesį kaskart reikėtų prisiminti kiekvieną iš tėvų atskirai ir panaudoti teiginį, susidedantį iš šešių dalių.

Toliau pateikiamas pavyzdys, kaip galima pasveikti nuo prisiminimų:

1. Prisimenu netektį su liūdesiu ir pykčiu. „*Netektis*“ – tai bet kokio poreikio nepatenkinimas arba bet koks netinkamas elgesys, pažeminimas, atstūmimas, nepaisymas.

2. Dėka to ir taip pradedu mokytis savarankiškumo bei netekties sušvelninimo būdų. *Prisiminkite kokį nors protin-*