

TURINYS

Ižanga.	8
1 Atitaisymas kaip penas sielai	41
2 Siekti, kad būtų užtektinai gerai	74
3 Kai saugu leistis į keblumus	96
4 Gana ieškoti kaltų	122
5 Permažstant atsparumą	147
6 Mūsų žaidimai: mokymasis priklausyti	171
7 Technologijos ir sustingusio veido paradigma	192
8 Kai prasmė iškrypsta	206
9 Sveikimas per akimirky mozaiką bėgant laikui	235
10 Rasti viltį esant neapibrėžtumui	252
11 Kaip per nesutarimus kuriamas ryšys ir priklausymas	265
 Padėkos	 279
Išnašos	281
Apie autorius	299



4

GANA IEŠKOTI KALTŲ

Miuzikle *Company* („Kompanija“) Stephenas Sondheimas gražiai piešia žmogiškųjų santykių tikrovę. Pjesėje kiekviena susituokusi pora išgyvena tiek gilius nesutarimus, tiek šilumą ir artumą, bet pagrindinis veikėjas Bobis saugiai lieka nuošaly. Pjesės pabaigoje Bobis galiausiai supranta, ko netenka, ir dainuodamas *Being Alive* („Būti gyvam“) pripažįsta, kad tik patirdamas visokių keblumų iš tiesų esi gyvas. Susitaikęs su mintimi, jog niekada nebūsi visiškoje darnoje su kitu žmogumi, atsiveri intymumui. Sutikdamas, kad tos akimirkos sąveikos iš esmės yra neišvengiamai kupinos painiavos ir netvarkos, susikuri erdvės būti vienam esant drauge, tada atsiveria kelias į prasmingą įsitraukimą aplinkiniame pasaulyje.

Reikia turėti tvirtą savastį – gebėti savireguliuoti – kad galėtum atsiverti intymumui su kitais. Savireguliacija skiriasi nuo savitvarkos, santykinai šalto termino, kuris leidžia suprasti, jog reikia užgniaužti intensyvius jausmus. Savireguliacija kalba apie gebėjimą įsitraukti

į mus supantį pasaulį ir patirti įvairiausių emocijų nepalūžtant. Praradus artimą, reikia gedėti, išgyventi gilų liūdesį, bet išlaikyti gebėjimą funkcionuoti toliau. Panašiai yra su pykčiu, sveiku dalyku artimuose santykiuose, kuris tampa problema, jeigu įniršęs visiškai prarandi savasties ir savo partnerio jausmą. Taip pat norime gebėti patirti intensyvių malonumą nepamesdami galvos. Vienas iš akivaizdžių pavyzdžių – seksas, bet gilų malonumą žmonės gali patirti ir būdami vieni. Vaikas, visiškai įsitraukęs į vaizduotės žaidimus, ar suaugusysis, sėdinčias tamsiame teatre ir žiūrintis itin jaudinantį vaidinimą, taip pat gali patirti didžiulį džiaugsmą kartu su buvimu tikroju savimi.

Savasties jausmas išauga iš sąveikų ankstyvuosiuose artimuose gimdytojo ir vaiko santykiuose. Bet net jeigu jūsų ankstyvuosiuose santykiuose nebuvo neatitikimo ir atitaisymo patirties, kuriančios gebėjimą artimai bendrauti ir pasikliauti savimi, jūs visada galite išmokti naujų būdų dalyvauti santykiuose. Naujos tos akimirkos sąveikų galimybės gali pakeisti tai, kaip susivokiate šiame pasaulyje. Filme *Alive and Kicking* („Dar gyvi, dar kruta“) matome grupelę žmonių, kurie jautėsi pražuvę ir vieniši, bet vėl atrado save šokdami svingą. Jie užmina vienas kitam ant kojos, ginčijasi dėl šokio žingsnelių ir išgyvena nusivylimą pralaimėję konkursą. Bet kapnodamiesi drauge atranda džiaugsmą priklausyti naujai bendruomenei. Tai gražus pavyzdys, kaip susipina abipusė ir savireguliacija. Šokimas ir pati muzika padeda pajusti ramybę. O reguliacija, kurią žmogus patiria

mokydamasis šokių, ateina tiek iš sąveikų su partneriu, tiek iš judėjimo.

Tėvai, ramiai dalyvaudami žaidime, padeda savo vaikams pasiekti tiek saviklivos, tiek artimumo. Bet daugeliu atvejų toks „kokybiškas laikas“ sunkiai pasiekiamas. Visą dieną praleidę darbe ir vakare išsekę tėvai grįžę namo nesupranta, kodėl vaikai visada pratrūksta, kai ruošiama vakarienė. Paimkime istoriją apie Lolą ir jos motiną Simone.

Po ilgos, sudėtingos dienos, praleistos tarp prastai sutariančių kolegų, Simone grįždavo namo pas trimetę dukrą Lolą, kuri reikalavdavo su ja pažaisti, sekindama ir taip nuvargusias Simone smegenis. Simone stengėsi patenkinti tiek savo, tiek dukters poreikius, bet jai nepavykdavo pildyti dukters reikalavimų, dėl to Lola smarkiai pratrūkdavo ir sugadindavo visą vakarą.

Simone vakarinius Lolos pykčio priepuolius iš pradžių suprato kaip valingą dukters norą „apsunkinti man gyvenimą“. Jei motina iškart nesuprasdavo, ko nori dukra, pastaroji išmėtydavo žaislus po visą svetainę, vis bergždžiai stengdamasi įtraukti motiną į žaidimus. Tada Simone šaukdavo ant dukters, kodėl ji nebaigia vienos veiklos prieš imdamasi kitos. Iš jų abipusio pykčio ir frustracijos augo neatitaisyti neatitikimai, nes viena apie kitą kūrė tokias prasmes, kurios trukdė užmegzti ryšį.

Bet kai Simone sustojo ir pagalvojo apie Lolos elgesį, suprato, jog dukra tiesiog jos ilgisi. Simone suprato, kad Lolos protrūkiai greičiausiai buvo įtampos išverti visą dieną pasekmė. Ir Lola nepajėgė susidoroti su

nusivylimu, kad motina fiziškai yra šalia, bet vis tiek negali su ja pažaisti.

Simone puikiai išsprendė šią kasdienę problemą. Ji atrado spalvinimą kartu, Lolą pasisodinusi ant kelių. Taip jos turėjo galimybę užmegzti ryšį ir kartu veikti tai, kas abi ramino. Jos buvo kartu ir atskirai, ir abiem buvo gerai.

GEBĖJIMAS BŪTI VIENAM

Tą vasarą, kai du pilnamečiai Claire vaikai vyko atostogų, kiekvienas su savo antrąja puse, motina pajuto visai kitokį savo pokytį nei įveikus kurį nors kitą vaikų raidos slenkstį. Ji prisiminė vieną tolimą rytą. Atsikėlusiu auštant Claire sėdėjo ant sofos, gurkšnojo kavą ir žiūrėjo, kaip jos kūdikis sūnus Ezra miega lopšyje, o trimetė dukra Rachel žaidžia įmantrią arbatėlę su lėlėmis. Visi trys ramiai buvo vieni būdami drauge.

Nuo tos ramios vaikystės scenos iki šios vasaros driekėsi daugelis metų kasdienių vargų. Claire ir jos vyras Jaredas su kiekvienu vaiku išgyveno daug sunkių akimirkų: nusivylimas dėl atšaukto susitikimo žaisti, neigiamas atsakymas iš labai trokštamo koledžo, galiausiai senelio mirtis. Claire žinojo, kad priešakyje dar daug visko laukia, bet leido sau iki galo išjausti šios akimirkos džiaugsmą. Ji matė, jog tie vargai – visi keblumai – jos vaikams suteikė tvirtą savęs aplinkiniame pasaulyje jausmą ir kartu atvėrė juos artimų santykių galimybėms.

Šie du gebėjimai – ramus buvimas su savimi ir atvirumas artimiems santykiams – yra glaudžiai susiję. Gebėjimas būti vienam kyla iš santykio su kitais, o gebėjimas artimai bendrauti su kitais – iš gebėjimo būti vienam.

Daugelis žmonių jaučia spaudimą ne tik tobulai susiderinti su savo santykių partneriu, bet ir galėti įsitraukti į sąveikas kiekvieną akimirką. Jaučiame poreikį visada žaisti su vaikais arba būti pasirengę patarti, jei draugas ar partneris susiduria su sunkumais. Vaikų raidos srityje vartojamas terminas *padavimas ir priėmimas* rodo, kad emocinis augimas kyla iš sąveikų. Bet kasdienybės tenise ne kiekvienas padavimas yra priimamas. Norint gerai jaustis esant savimi, reikia šiek tiek erdvės suvokti dalykus ir išspręsti problemas.

Pasirodo, šis gebėjimas yra raidos procesas, prasidedantis kūdikystėje. Savo naujagimius Claire nešiojo ant rankų, pirmąsias dienas ir savaites rūpinosi tik jais; vėlesniais metais jai „nepavyko“ patenkinti kiekvieno jų poreikio, ir taip vaikai išsiugdė gebėjimą ramiai pabūti vieni. Jai nereikėjo nuolat įsitraukti į jų veiklas, kad jie žinotų motiną esant šalia. Ir galiausiai jai visai nereikėjo būti šalia, kad jie gerai jaustųsi plačiajame pasaulyje.

2 skyriuje aptarėme užtektinai geros motinos sąvoką, sugalvotą D. W. Winnicotto. Ne toks žinomas, bet tikriausiai vienodai reikšmingas yra Winnicotto darbas apie gebėjimą būti vienam – raidos pasiekimas. Jis aprašė, kad psichoterapijos su suaugusiaisiais pradžioje tylos akimirkos pacientams atrodė pritvinkusios baimės ir pykčio. Bet po kurio laiko besigydantys pacientai naujai

išsiugdydavo tvirtą savasties jausmą ir jau gebėdavo maloniai pasėdėti tyloje, o tos akimirkos jiems atrodydavo ramios ir tykios. Pacientas ir psichoterapeutas galėdavo būti vieni būdami drauge.

Klausydamasis savo pacientų istorijų Winnicottas suprato, jog gebėjimas ramiai pabūti vienam rasdavosi iš ankstyvųjų gimdytojo ir vaiko santykių. Jis aprašė paradoksą, kad „gebėjimas būti vienam kyla iš patirties būti vienam su kuo nors, o tokios patirties esant nepakanamai, gebėjimas būti vienam negali vystytis“. Jis dar pridūrė, kad „branda ir gebėjimas būti vienam reiškia, jog individas buvo auginamas užtektinai gerai, kad išsiugdytų tikėjimą aplinkos geranoriškumu“. Kaip matėme 2 skyriuje, „geranoriška aplinka“ apima tai, kad vaikas nuolatos turi sėkmingai įveikti tėvų nesėkmės patenkinti kiekvieną jo poreikį ir taip išsiugdo pasitikėjimą savimi ir kitais. Šios sąveikos įsitvirtina asmenybėse ir jų sąveikoje su išoriniu pasauliu bei padeda nepalūžti gyvenant savarankiškai.

SUSTINGUSIO VEIDO PARADIGMA: ATSKIRAI IR DRAUGE

Gebėjimas valdyti savo elgesį ir emocijas socialinėje aplinkoje būtinas žmogaus sveikatai ir gerovei. Sustingusio veido paradigma atskleidžia, kad savireguliacijos gebėjimas ugdomas bendraujant su kitais. Intymumas ir saviklioia – dvi tos pačios monetos pusės. Mūsų tyrimas

įrodo klinikinį užtektinai geros motinos konceptą, o mūsų motinos ir vaiko porų stebėjimai eksperimentinėje erdvėje paremia Winnicotto klinikines išvadas apie gebėjimo būti vienam raidą.

Analizuodami gimdytojo ir vaiko žaidimų vaizdo įrašus ir tas pačias poras sustingusio veido eksperimente, pamatėme skirtybes. Kūdikiai iš tų porų, kuriose vyko tipiniai neatitikimai ir atitaisymai, atsidūrę sustingusio veido situacijoje dažniausiai gebėdavo savireguliuotis. Bėdos akivaizdoje likę vieni, be motinos pagalbos, jie gebėdavo išlikti gana stabilūs. Jie galėjo judėti ir elgtis taip, kad savo motinai pasakytų: „Reaguok į mane!“

Kai kurios kūdikio ir gimdytojo sąveikos buvo atipinės, joms trūko augimą skatinančio neatitikimo ir atitaisymo: arba atitaisymas truko labai ilgai, arba jam buvo per mažai galimybių, nes gimdytojai veikė itin aktyviai ir įkyriai. Ištikus stresui dėl sustingusio veido, kūdikiai imdavo patys save raminti, lošdavosi atgal, judesiai būdavo chaotiški. Nors savęs raminimas gali būti adaptyvus elgesys, atrodo, jog savireguliacija pareikalaudavo visos šių kūdikių energijos ir jie nebegalėjo užmegzti ryšio. Užsirdydavo nuo pasaulio, kad susireguliuotų savyje. Jie susitelkdavo į save ir naudodavosi visais ištekliais, kad tik atsilaikytų. Atkurti ryšį energijos nebeužtekdavo.

Neatitikimo ir atitaisymo procesas kūdikiui suteikia tiek savasties jausmą, tiek pasitikėjimo santykiyje su savo rūpintoju. Tą trumpą laiką, kai jis netenka savo interaktyvaus partnerio, kai tam tikra prasme yra „vienas“, jis vis tiek geba atsilaikyti. Tiki, kad rūpintojas grįš. Tiki, kad

jam pavyks, kad jam viskas bus gerai. Bet kūdikiai, nepatyrę tipinės neatitikimo ir atitaisymo patirties, turi silpnęsnį savasties jausmą. Be interaktyvaus partnerio pagalbos jiems sudėtinga išlaikyti darnos jausmą. Jų kūnas „žino“, jog vieniems nepavyks. Daugelis tokių kūdikių visiškai pakrinka arba ir toliau patys raminaisi, lieka užsisklendę, nors motinos jau vėl su jais sąveikauja.

Tokie skirtumai matomi bet kokio amžiaus žmonių. Porų psichoterapeutė ir tekstų autorė Sue Johnson atrado, kad sustingusio veido paradigma labai tinka ir jos konsultuojamoms poroms, todėl paprašė mūsų sukurti sustingusio veido demonstracinę versiją suaugusiems. Ne taip, kaip įžangoje aprašytame eksperimente, kur suaugusieji vaidino kūdikį ir gimdytoją, šiame vaizdo įrašė vaidinama suaugusiųjų pora. Nors savanoriai buvo apmokyti savo vaidmenų, prasidėjus vaidinimui, imdavo elgtis kaip patys sumanydavo, natūraliai improvizuodami.

Vaizdo įrašė vienas į kitą atsisukę vyras ir moteris, jie karštai barasi. Vyras sako: „Aš nenoriu važiuoti pas tavo gimines. Aš jiems nepatinku. Jie manęs net nepastebi.“ Vidury pokalbio vyras užsisklendžia, nutaiso veidą be jokios išraiškos ir santykio. Tada jis nosisuka visu kūnu ir žiūri žemyn į grindis, vis mirksi ir beveik visai užsimerkia. Kaip ir kūdikis pirminiame sustingusio veido vaizdo įrašė, šio vyro partnerė pakrinka. Kyla susinervinimas balse, visas kūnas įsitempia vyro link, judesiai kupini įtampos. Skubiai bando atkurti ryšį žodžiais, nepavyksta, tada ima verkti ir tai, atrodo, sukrečia vyrą.

Jo veidas vėl darosi išraiškingas, jis pasisuka į moterį ir kalba švelnesniu balsu. Sako: „Matau, kad nusiminei, bet aš tavęs nekaltinu.“ Vyras paaiškina, kad ją gąsdina moters šeimos klausimai apie jo karjerą. Vyras sako, kad jam svarbu ir toliau kalbėtis. Moteris pakelia akis, ir jų žvilgsniai susitinka. Vėl užsimezga ryšys, ir jų veido išraiškos sušvelnėja.

Johnson savo tinklaraštyje rašo:

„Kūdikio ir motinos bei dviejų mylinčių suaugusiųjų šokis sudarytas iš tų pačių emocijų – tų pačių poreikių ir žingsnių. Kiekvienas meile grįstas santykis yra ryšio užmezgimo ir nutraukimo šokis – siekiama kito, jeigu nėra atsako, protestuojama, nosisukama, išliejamos emocijos, ir, jeigu pavyksta, padėtis atitaisoma ir ryšys atkuriamas.“

Kaip pastebi Johnson, kasdieniame gyvenime partneriai dažniausiai visiškai nesuvokia savo „sustingusio veido“ elgesio poveikio. Ji rašo:

„Padėdami poroms, besistengiančioms atkurti savo santykius, kiekvienu atveju pastebime, kad suaugę partneriai visai nenutuokia, kokį nerimą ir skausmą sukelia, kai paprasčiausiai užsisiklendžia nuo mylimojo ir tampa nepasiekiami. Žmonės dažnai taip daro siekdami išvengti ginčo, bet iš tiesų nutraukdami ryšį tik įpila žibalo, paskatina įsiūčio persmelktas ir dažnai bergždžias partnerio pastangas išpešti atsaką.“

Suvokus šitą procesą, pastebėjus savo ir savo partnerio sustingusio veido elgesį, taip pat reakcijas, kurias toks elgesys sukelia, rūpesčių keliantys santykiai gali būti nukreipiami sveikimo link. Apėmus graužachiai, jūs tampate nepasiekiamas ir netyčia galite nutaisyti savo partneriui „sustingusį veidą“, taip sukeldamas nesuprastų užuominų ir klaidingai suprastų žodžių laviną. Tokio- mis akimirkomis jums reikia stabtelėti, įkvėpti ir rasti būdą, kaip nusiraminti, kad galėtumėte aiškiai mąstyti. Kai į viską galėsite pasižiūrėti iš kito žmogaus perspektyvos, rasite būdą, kaip atitaisyti ir vėl būti kartu.

PUSIAUSVYROS PAIEŠKA VIDINIAM VAIKUI

Kai Amiras buvo pradinukas, ėmė griūti jo tėvų santuoka. Atrodo, niekuo dėtas motinos žodis galėdavo sukelti didžiulį tėvo pykčio protrūkį. Paskui pasakęs ką nors šiurkštaus ir įžeidžiančio, jis išlėkdavo iš kambario. Nors tokių skandalų metu motina fiziškai likdavo su sūnumi, emociškai ji išnykdavo. Staiga paliktas abiejų tėvų Amiras jausdavosi sutrikęs; pasaulis jam darydavosi neprasmingas. Vietoj tos akimirkos neatitikimo ir atitaisymo su abiem tėvais Amirui tekdavo ilgai trunkantis neatitikimas be atitaisymo. Tėvų ginčai dažniausiai įsiplieskdavo dienos pabaigoje, o kitą rytą Amirui ruošiantis į mokyklą tėvas su motina atrodydavo gerai nusiteikę ir viskas būdavo beveik normalu. Amiras pajusdavo laikiną ramybę.