
IŠGYDYTI SAVO

EMOCINĮ AŠ

Paveiki programa, padėsianti pakelti savivertę,
nuraminti vidinį kritiką ir įveikti gėdos jausmą

BEVERLY ENGEL

Iš anglų kalbos vertė
Ieva Skaržinskaitė

Sofoklis

VILNIUS, 2024

Ši knyga skiriama atminti žuvusiesiems per 2004-ųjų gruodžio cunamį ir visiems, nerimavusiems dėl manęs tuo metu, kai keliavau po Indiją. Patirtis Indijoje suteikė man vertingą pamoką ir priminė, kiek daug žmonių mane myli, – tai pamoka, kurią mes, patyrusieji prievartą, privalome mokytis vis iš naujo.

Turinys

Padėka.....	9
Pratarmė.....	11

Pirma dalis. Kaip tėvai suformuoja savivertę, požiūrį į save ir savo kūną

1. Tėvai – mūsų veidrodis.....	19
2. Septyni neigiamų veidrodžių, kuriuos prieš jus laiko tėvai, tipai	41
3. Jūsų kūnas – jūsų veidrodis	78
4. Kaip veikia <i>Veidrodinė terapija</i>	93

Antra dalis. Sudaužykite tėvų sukurtą iškreiptą veidrodį į šipulius

5. Atmeskite tėvų sukurtą neigiamų atspindį	103
6. Atsiskirkite nuo tėvų emociškai	121
7. Nuraminkite ir atremkite vidinį kritiką	135

Trečia dalis. Sukurkite naują veidrodį

8. Pažvelkite į veidrodį atidžiau.....	159
9. Suteikite sau tai, ko trūko vaikystėje	177
10. Išmokite mylėti savo kūną	197

Ketvirta dalis. Specializuota pagalba

11. Jei buvote neprižiūrėti, atstumti ar apleisti	211
12. Jei jus perdėtai globojo ar emociškai dusino	229
13. Jei jus perdėtai kontroliavo ar tironizavo.	238
14. Jei turėjote perdėtai kritiškus, gėdinančius ar perfekcionis- tiškus tėvus.	247
15. Jei turėjote į save įnikusį, narcizišką tėvą ar motiną	256
16. Tolesnis gijimo procesas.	266
Priedas. Rekomenduojamos terapijos	271
Bibliografija	278
Rekomenduojama literatūra	280
Rodyklė.	283

Padėka

ESU LABAI LAIMINGA ir dėkinga vėl dirbdama su Tomu Milleriu – nuostabiu leidyklos *John Wiley & Sons* redaktoriumi. Vertinu jo išmintingas pastabas ir dėkoju už tai, kad mane nenuilstamai gynė. Jo tikėjimas manimi niekada neišseko, ir tai padėjo man tikėti pačiai savimi. Norėčiau padėkoti visiems leidyklos darbuotojams, dirbusiems su šia knyga, o ypač – Lisai Burstiner, pridėjusiai lengvą, bet taiklią redaktorės ranką.

Esu neapsakomai dėkinga ir labai vertinu savo nuostabųjį agentą Stedmaną Maysą. Dėl manęs padarei šimtąkart daugiau, nei liepė pareigos jausmas. Vertinu visą tavo atliktą darbą, pastabas, pasiūlymus, įžvalgą, o visų labiausiai – pasišventimą.

Taip pat norėčiau padėkoti savo kitai agentei Mary Tahan. Mary, esu dėkinga už įžvalgas ir pasiūlymus dėl mano knygų, ir itin vertinu tavo nuveiktą sunkų darbą, parduodant mano knygų autorines teises užsienyje. Žinau: visada kovoji už mane.

Esu be galo dėkinga daugybei savo klientų, kurie sutiko išbandyti mano *Veidrodinės terapijos* techniką. Didžiai vertinu jūsų drąsą, pasiryžimą ir atsiliepinimą.

Jaučiu didžiulę skolą dviem autoriams, kurių darbais rėmiausi savo knygoje – dr. Elan Golomb, parašiusiai knygą *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self* („Ištrigę veidrodyje: suaugę narcizų vaikai ir jų kova už savąjį aš“), ir Byronui Brownui, knygos *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within* („Siela be gėdos: vadovas,

kaip išsilaisvinti nuo vidinio teisėjo“). Puikūs jų darbai mane įkvėpė ir apšvietė.

Taip pat dėkoju už darbą dviem žmonėms, kurių idėjos paskatino mane sukurti „Veidrodinės terapijos“ programą. Dr. Arthuras P. Ciaramicolis, knygos *The Power of Empathy: A Practical Guide to Creating Intimacy, Self-Understanding and Lasting Love* („Empatijos galia: praktinis vadovas, siekiant artumo, savęs supratimo ir ilgalaikės meilės“) autorius, man suteikė reikalingą struktūrą, nuo kurios galėjau atsispirti – ir ypač stengdamasi pajusti empatiją sau pačiai. Laurel Mellin, sukūrusi „Sprendinių programą“ ir parašiusi knygą *The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness* („Kelias į sveikatą ir laimę“), padėjo man geriau suvokti, kokią žalą padaro netinkamas tėvų auklėjimas. Nors jau supratau, kaip svarbu išsiugdyti rūpestingą vidinį balsą (simbolinis sveikos motinos įsikūnijimas), Laurel išmokė suvokti, jog lygiai taip pat svarbu nusistatyti sveikas ribas (simbolinis stipraus tėvo įsikūnijimas).

Pratarmė

PASAULYJE GYVENA tūkstančiai žmonių, kurie augdami patyrė emocinę prievartą, buvo neprižiūrimi arba slopinami tėvų ar kitų reikšmingų globėjų. Daugelis šių žmonių net nesuvokia, jog patyrė prievartą ar buvo apleisti, dėl to ir toliau, visą likusį gyvenimą kenčia dėl gausybės problemų, negaudami reikiamos pagalbos. Individams, internalizuojantiems prievartą, būdinga savinaika, depresija, mintys apie savižudybę, pasyvumas, atsitraukimas (socialinių kontaktų vengimas), drovumas ir žemo intensyvumo lygis bendraujant su aplinkiniais. Tikėtina, jog šių žmonių savivertė bus žema, juos kankins kaltė ir graužatis, depresija, vienatvė, pojūtis, jog yra atstumti, ir rezignacija. Laikydami save nieko vertais, o pasaulį suvokdami kaip priešišką vietą, kurioje neišvengiamai patirs nesėkmę, daugelis nenori išmėginti naujų iššūkių, išsiugdyti naujų įgūdžių ar imtis rizikingų sumanymų.

Individai, eksternalizuojantys prievartą, veikiausiai bus neprognozuojami ir smurtingi, jų elgesiui greičiau būdingas impulsyvus veikimas nei pritaipymas prie socialinių normų. Dažnai šie žmonės tampa nerimastingi, agresyvūs ir priešiški. Juos nuolatos kamuoja baimė, jie visad budrūs ir pasirengę kirsti atsakomąjį smūgį. Galiausiai daugelis iš jų ima nederamai elgtis su kitais – dažnai lygiai tokiais pačiais būdais, kurie buvo naudojami jų atžvilgiu.

Visų šių simptomų ir elgesio priežastis – nepakankamai išvystytas savojo aš pojūtis ir iškreiptas savivaizdis, kurį suformavo negatyvūs tėvų komentarai ir elgesys. Jeigu tokias patirtis išgyvenę

suaugusieji neims nagrinėti šių kertinių temų, jų pastangos pasveikti nueis perniek.

Jei vaikystėje tapote emocinės prievartos ar apleistumo auka, ši knyga padės suprasti, ką konkrečiai turėtumėte padaryti, siekdami atitaisyti jūsų savivaizdžiui ir savivertei padarytą žalą. Knyga *Healing Your Emotional Self* („Išgydyti savo emocinį aš“) taps jūsų vadovu, kaip žingsnis po žingsnio įvykdyti programą, pasižyminčią novatoriškumu ir pagrįstą psichologinėmis tiesomis: ji novatoriška, nes pasitelkia veidrodį kaip metaforą ir gijimo įrankį; psichologiškai pagrįsta, kadangi joje suderinau per daugelį metų sukauptą patirtį, specializuojantis emocinę prievartą patyrusių žmonių gydyme, ir įvairias jau įsitvirtinusias psichologijos idėjas.

Nors ši knyga pirmiausia skirta skaitytojams, išgyvenusiems emocinį smurtą ar nepriežiūrą, ji tinkama visiems, kenčiantiems dėl žemos savivertės ar su kūno įvaizdžiu susijusių problemų. Mano knyga itin pasitarnaus žmonėms, perdėtai besirūpinantiems savo kūnu ar apibrėžiantiems savo savivertę pagal tai, kaip atrodo jų kūnas. Daugybė individų kenčia dėl iškreipto kūno įvaizdžio ir neigiamų jausmų, kuriuos sukelia kūnas, bet nesupranta, kad priežastis veikiausiai slypi neigiamose tėvų suformuotose žinutėse, emocinėje prievartoje ar apleistume.

Daugelis jūsų pažįsta mane iš kitų knygų apie emocinę prievartą – pavyzdžiui, *The Emotionally Abusive Relationship*, *The Emotionally Abused Woman* ar *Encouragements for the Emotionally Abused Woman* („Santykiai, paremti emocine prievarta“, „Moterys, patyrusios emocinę prievartą“ ar „Padrašinimai moterims, patyrusioms emocinę prievartą“). Savo knygoje aprašiau faktą: žmonės, kurie esamuoju laiku patiria emocinę prievartą (arba nukreipia tokią prievartą į kitus), taip elgiasi todėl, jog patys vaikystėje ją patyrė. Dėmesio: mano knyga „Išgydyti savo emocinį aš“ padės skaitytojams žengti milžinišką žingsnį pirmyn, pasiūlydama galingą programą, sukurtą atitaisyti žalai, kurią jiems padarė emociškai smurtavę tėvai.

Vaikystėje patirta nepriežiūra ir emocinė prievarta sukelia vienas iš pačių rimčiausių žmones kamuojančių problemų šiuolaikiniame pasaulyje. Tai nėra jokia paslaptis daugeliui emocinės sveikatos specialistų ar tiems, kurie kenčia dėl šios problemos padarinių, tačiau nepaisant visų mūsų žinių, išgyvenusieji šio tipo prievartą vis dar nesulaukia pakankamos pagalbos. Rasime santykinai nedaug knygų, kuriose skaitytojai galėtų išsamiai susipažinti su prievartos vaiko atžvilgiu padariniais ir pasekmėmis bei sužinotų, kokiais būdais gydytis nuo sužalojimų ir spręsti santykių su tėvais problemą. Šioje knygoje pirmą kartą pateikiama išsami gydymo programa, atliepianti konkrečias žinutes (veidrodžius), kurias savo vaikams siunčia smurtingi ar jų neprižiūrintys tėvai, taip pat paaiškinama, kokią įtaką tokio tipo prievarta daro vaiko savivaizdžiui.

Apleistumas ir emocinė prievarta – pagrindinės priežastys, lemiančios tiek ribinės, tiek narcisistinės asmenybės sutrikimus, kurie, kaip paaiškėjo, tapo *mūsų laikų* sutrikimais. Šitaip tvirtinu dėl dviejų priežasčių: pastaruosius porą dešimtmečių vaikai augo su nedalyvaujančiais jų gyvenime, aplaidžiais tėvais, ir antra, tėvai savo ruožtu pratęsė emocinį smurtavimą, mat patys jį išgyveno. Pridurkime dar tai, kad abiejų tipų – ribinės ir narcisistinės – asmenybės sutrikimai iškilo į dienos šviesą dėl to, jog psichinės sveikatos specialistai savo pacientams pradėjo tiksliai įvardyti jiems nustatytas diagnozes. Praeityje šių diagnozių gydytojai savo klientams neatskleisdavo, bijodami juos traumuoti.

Žmones, patyrusius emocinę prievartą ar nepriežiūrą, paprastai kamuoja dar ir valgymo sutrikimai. Daugelis iš jų persivalgo, ieškodami paguodos, tuo tarpu kiti persivalgo iš sau jaučiamos neapykantos. Kitame spektro gale – anoreksija, kuri daugeliui žmonių tampa išėjimu, siekiant pajausti, esą jie gali kontroliuoti situaciją, mat kitaip jaučiasi pernelyg kontroliuojami tėvų. Individams, sveikstantiems nuo piktnaudžiavimo alkoholiu ar narkotikais, ši knyga taip pat bus naudinga, nes daugelis priklausomybės kamuojamų žmonių kenčia dėl smarkiai iškreipto savęs suvokimo.

Jūsų skaitomoje knygoje „Išgydyti savo emocijų aš“ siūlau savo sukurtą, *Veidrodinės terapijos* metodu paremtą unikalią gydymo programą – ji pasirodė labai efektyvi, dirbant su klientais tiek man pačiai, tiek mano kolegoms. Programa itin naujoviška, joje dera per daugelį metų sukaupta patirtis, dirbant su suaugusiaisiais, kurie vaikystėje patyrė emociinę prievartą ar apleistumą, taip pat raišdos psichologijos, objektinių ryšių, savasties psichologijos, kūno terapijos, kognityvinės elgesio terapijos ir meno terapijos principų taikymas. Vienos šioje knygoje aptariamose idėjos priklauso išimtinai man, kitos – kitų autorių koncepcijų variacijos, tačiau visos kartu jos susijungia į unikalią programą, sukurtą išskirtinai tiems, kurie patyrė emociinę prievartą ar nepriežiūrą.

Pavyzdžiui, anot mokslų daktarės ir gydytojos dietologės Laurel Mellin, knygos „Kelias į sveikatą ir laimę“ ir „Sprendinių programos“ autorės, San Fransisko universitete atlikti vaikų nutukimo tyrimai rodo, kad daugeliu tirtų vaikų atvejų papildomo kūno svorio priežastis slypėjo pačiuose pamatiniuose ir elementariausiuose vidiniuose jų funkcionavimo modeliuose – tai yra vaikų vidiniuose pokalbiuose su savimi. Išmokius vaikus pačių elementariausių įgūdžių – saviugdos (kas prilygsta atliepiančiai vidinei motinai) ir veiksmingo ribų nubrėžimo (kas prilygsta stipriam, suteikiančiam saugumo jausmą vidiniam tėvui) – jų protas ir kūnas pasiekdavo pusiausvyrą, ir poreikis persivalgyti imdavo slopti. Šių įgūdžių nevelu išmokti bet kokiame amžiuje, ir jie veikia tokiais įprastais besaikio vartojimo atvejais kaip alkoholio gėrimas, rūkymas, pinigų leidimas ir persidirbimas. Suformuoti įgūdžiai pasiekia maščiančias smegenis – mūsų emociinę šerdį. Pritaikiau kai kuriuos iš šių įgūdžių savo programoje, siekdama ištiesti pagalbos ranką suaugusiesiems, patyrusiems emociinę prievartą arba, kalbant iš esmės – tiems, iš kurių buvo atimta „galiomybė suaugti“; norėjau suteikti šiems žmonėms įgūdžius, kuriuos privalėjo išugdyti tėvai.

Savo knygoje nekartosis seniai žinomų tiesų. Nors ir skirsiu laiko apibrėžti emociinei prievartai ir aprašysiu jos poveikį, mano

dėmesys pirmiausia bus sutelktas į gydymą – ypač stengsiuosi padėti skaitytojams pakelti savo savivertę ir pagerinti savivaizdį. (Norėdami gauti daugiau informacijos apie emocinę prievartą ir jos poveikį, susiraskite mano ankstesnes knygas: „Moterys, patyrusios emocinę prievartą“, „Padrąšinimai moterims, patyrusioms emocinę prievartą“ ir „Santykiai, paremti emocine prievarta“.)

Knygą sudaro kelios temos, tarp jų – „Septyni emociškai smurtingų ar aplaidžių tėvų tipai“ ir „Septyni populiariausi tėvų veidrodiniai atspindžiai“. Čia rasite konkrečių patarimų ir strategijų, kaip išsigydyti nuo kiekvieno iš šių destruktivių tėvų veidrodinių atspindžių, ir konkrečių strategijų, kaip elgtis su kiekvienu iš septynių emociškai smurtingų tėvų tipų – visą laiką taikant mano sukurta *Veidrodinės terapijos* koncepciją ir strategijas.

Knyga „Išgydyti savo emocinį aš“ pasižymi ir kitais unikaliais aspektais. Daugumoje savo knygų apie emocinį smurtą dėmesį telkiau į *santykių* problematiką – tai yra, kaip suaugusiesiems, vaikystėje patyrusiems prievartą ar nepriežiūrą, išvengti savo tapatybės praradimo santykiuose, kaip išvengti to, kad vėl netaptų smurto auka, ir kaip išvengti to, kad patys nepasitelktų smurto savo partnerio ar vaikų atžvilgiu. Knygoje „Išgydyti savo emocinį aš“ dėmesį nukreipiu į *savąjį aš* – kaip skaitytojams vėl atrasti save, kaip susikurti pozityvųjį aš, atskirtą nuo smurtingų tėvų sukurto iškreipto savivaizdžio, ir kaip pakelti savivertę. Be to, knygoje daug dėmesio skiriu siekiui padėti skaitytojams įveikti norą savęs nekęsti, save kaltinti ir naikinti.

Taip pat nagrinėju temą, kuri nesulaukia dėmesio savigalbos knygoje – vaikystėje patirtos tėvų nepriežiūros pasekmes jau suaugus. Daugelis vaikystėje buvusių apleistų asmenų nuolatos ieško žmogaus, kuris suteiktų jiems tai, ko negavo, būdami vaikai. Suprantama, šitai atveria kelią į tai, jog tokius žmones jų partneriai išnaudos, pavers aukomis ar prieš juos smurtaus. Kitus kamuoja nuolatinis bevertiškumo, tuštumos, gilios vienatvės ar sutrikimo jausmas, jie nepajėgūs išsaugoti artimų santykių.

Dar aptarsiu temą, kuri retai arba išvis nenagrinėjama daugumoje savigalbos knygų, – perdėtos tėvų globos, kuri gali būti tokia pat žalinga kaip ir nepriežiūra, pasekmes vaikui.

Daugelis žmonių labai rūpinasi, o dar daugiau yra itin kritiškai savo išvaizdai. Vieni, norėdami išvysti jiems patinkantį vaizdą veidrodyje, kliaujasi dietomis, sporto režimais ir kosmetinėmis operacijomis, kiti suvokia, jog niekada nebus patenkinti tuo, ką mato, jei nepakels savo savivertės. Šioje knygoje aptarsime savivertės kėlimą visiškai kitu lygiu. Mano knyga išmokys įvaldyti sistemą, kuri iš tiesų gali padėti atitaisyti žalą, padarytą neigiamų tėvų komentarų.

Pirma dalis

Kaip tėvai suformuoja
savivertę, požiūrį į save ir
savo kūną

Tėvai – mūsų veidrodis

Perfekcionizmas – tai aukščiausio lygio prievarta savo atžvilgiu.

ANN WILSON SCHAEF

Kiek įmanydama vengiu žiūrėti į veidrodį. O kai žvilgteliu, viskas, ką matau, tai savo netobulumus: ilgą nosį, kreivus dantis, mažas krūtis. Man sako, kad esu patraukli, tačiau aš to neįžiūriu.

KRISTIN, 26 METŲ

Mane tikriausiai galima pavadinti perfekcionistu, ypač kalbant apie darbą. Bet kokią užduotį atlikti man užtrunka dvigubai ilgiau nei kitiems, nes privalau dešimt kartų patikrinti, ar tikrai nepalikau klaidų. Vadovas skundžiasi dėl mano lėtapėdiškumo, tačiau geriau tegu skundžiasi dėl mano lėtumo, nei suranda kokią klaidą. Tai mane pribaigtų.

ELLIOTAS, 31 METŲ

Savo galvoje nuolatos girdžiu priekaištaujančią balsą: „Kodėl taip padarei? Kodėl taip pasakei?“ Kritika nesiliauja nė minutei. Nieko negaliu padaryti tinkamai. Niekada nesu pakankamai gera. Kai kada norisi paprasčiausiai išrėkti: „Užsičiaupk! Palik mane ramybėje!“

TERESA, 43 METŲ

Nežinau, ko reikia, kad galų gale jausčiausi esantis savo rogėse. Nuolat galvoju, kaip privalau padaryti ir pasiekti daugiau, kaip man reikia tapti geresniu žmogumi – mat tada jau pamėgsiu save. Mano pasiekimai gyvenime daro išpūdį aplinkiniams, tačiau nesvarbu ką bedaryčiau, sau pačiam niekaip neįtinku.

CHARLESAS, 55 METŲ

AR ESATE PANAŠŪS į kurį iš šių žmonių? Ar jums sunku žiūrėti į veidrodį, nes matomas atspindys niekada nepatiko? Ar pastebite, kad niekada nesate savimi patenkinti, nesvarbu, kiek pastangų įdėtumėte, siekdami tapti geresniu žmogumi ir tobulindami savo kūną? Ar nuolatos ieškote savyje trūkumų? Ar esate perfekcionistai? Ar jus persekioja vidinis kritikas – be paliovos barantis ar atrandantis klaidų visur kur, kad ir ką darytumėte? O gal jūs kaip Charlesas, kuris mano, esą vienintelis būdas save mylėti – tai pasiekimai, tačiau, kad ir kiek daug pasiektumėt, to visada negana?

Daugelis mūsų daug laiko ir dėmesio skiria savo kūnui tobulinti bei siekiui tapti patrauklesniems. Ir visgi, neskaičiuojant viso laiko ir pinigų, išleistų dietoms, sportui, drabužiams ir kosmetinei chirurgijai, vaizdas veidrodyje vis tiek nedžiugina. Visad atsiranda kažkas, ką reiktų pakeisti ar pagerinti.

Žmonės, kritiškai vertinantys savo išvaizdą, paprastai kritiškai vertina ir kitus savo asmenybės aspektus. Užuot sutelkę dėmesį į privalumus, jie koncentruojasi į trūkumus, tokius žmones retai kada tenkina jų veiksmas ir elgsena – nesvarbu, kalbėtume apie darbą, mokslą ar santykius. O padarę klaidą, šie žmonės negailestingai save uja.

Nėra nieko blogo, jei siekiama tobulėti; kiekvieną mūsų retkarčiais aplanko savikritiškos mintys. Visgi kai kurie individai pasižymi tokia žema saviverte, kad jų niekada netenkina jų pasiekimai, fizinė išvaizda ar poelgiai. Juose tūno nenuilstantis vidinis kritikas, nuolatos juos draskantis į skutelius ir atimantis menkiausią pasi-