



7

Ž U D A N Č I O S
B A I M Ė S

RŪTA MAZILAUSKAITĖ
PAGAL

LAWRENCE E. HEDGES

OVERCOMING OUR
RELATIONSHIP FEARS

2020

Apie autorių¹

Lawrence E. Hedges – profesorius, psichologas-psichoterapeutas, aktyviai teikiantis supervizijas, vadovaujantis keletui centrų Jungtinėse Amerikos Valstijose² bei daugelio knygų autorius³, vedantis mokymus psichikos sveikatos specialistams.

Asmeniniai pastebėjimai

Saviugdos žinomas Robin Sharma sako, kad didesnis sąmoningumas padeda priimti teisingesnius, naudingesnius sprendimus, ir tai savaime leidžia vertinti geresnius rezultatus. Baimė ir jos įveikimas yra procesas, kuris prasideda nuo baimės pažinimo, įvardinimo ir priėmimo. Ir, galbūt, tame procese ne visada bus lengva, tačiau pateiktų įžvalgų, pratimų atlikimas padės puoselėti sąmoningumą taip gyvenant kokybiškiau.

Jūsų nuomonės ir įžvalgų laikiu

El. paštu

atrandamekartu@gmail.com

Facebook puslapyje

Atrandame kartu

¹ <http://www.listeningperspectives.com/index.html>

² Listening Perspectives Study Center; Newport Psychoanalytic Institute

³ Listening Perspectives in Psychotherapy; Facing the Challenge of Liability in Psychotherapy: Practicing Defensively and Sex in Psychotherapy: Sexuality, Passion, Love and Desire in the Therapeutic Encounter

Baimės tarpasmeniniuose santykiuose

Gyvename visuomenėje, kurioje šeima, draugystė, santykiai idealizuojami ir dažnai pamirštama, jog pagal natūralią prigimtį jie negali visada būti idealūs. Nėra lengva sukurti gerus santykius, tačiau dar sudėtingiau juos išlaikyti. Santykiai yra tai, ką kasdien patiriame būdami su žmonėmis, todėl mokymasis būti su kitais, mokymasis drauge „žaisti“, būti rimtais bei dalijimasis vidiniu patyrimu gali būti tos priemonės, kurių pagalba praturtinsime tarpusavio bendravimą.

Sąrašo, kurį žmonės sudaro galvodami apie tai, ko norėtų tarpasmeniniuose santykiuose, pradžioje, dažnai atsiduria noras rasti tobulą, geriausią partnerį. Tačiau, kaip teigia H. Hendrix, esminiu aspektu santykiuose turėtų būti ne geriausio partnerio paieškos, bet mokymasis būti geriausiu partneriu. O tai lydi prie to, jog žmonės dažnai svarsto, kaip kiti suvokia mane ir santykį su manimi.

Deja, ne visada šie svarstymai būna pozityvūs – ignoruojame sunkumus ir /ar nededame pakankamai pastangų santykiams kurti. Užvaldyti baimės, netikrumo bijome būti atstumti, neįvertinti, o tai neišvengiamai pasireiškia pasikartojačiais nemaloniais išgyvenimais ir sunkumais tarpusavio santykiuose. Tačiau jei daugiau laiko skirtume apmąstymams apie tai, kaip sąveikauja mūsų kūnas ir protas, padidintume galimybes gyventi pilnavertiškesnį gyvenimą.

Įsisąmoniname ar ne, baimė mus valdo daugybe būdu. Vaikystėje išmokome elgesio būdų, kuriais reagavome į bauginančias situacijas. Dažnai ši patirtis lydi mus dabartyje ir lemia tai, kaip bendraujame su kitais. Prisiminkime, kaip dažnai vaikams sakoma nebijok, būk drąsus ir pan. Taip, ilgainiui užslopiname baimę ir nebegalime įvertinti ar tai realus pavojus, ar tik senas automatinis įprotis. Tokius senus įpročius autorius vadina *baimės refleksais*. Šie refleksai, kurie susiformavo vaikystėje dažnai veikia ir dabar, reguliuojant kūno-minčių-santykių ryšius.

Jie gali pasireikšti jaučiama įtampa, skausmu net ir tada, kai tam nėra jokio pagrindo. Šie diskomfortą sukeliantys simptomai ir yra baimės refleksai, pasireiškiantys mūsų kūne tam, jog apsaugotų nuo skaudžių patyrimų dabar. Tačiau to, kas buvo praeityje ir nuo ko reikėjo saugotis, dabar jau gali ir nebebūti. O išlikęs poreikis saugotis gali būti tapęs žalingu.

Taip prieiname prie 7 žudančių baimių – 7 baimės refleksų tipų, valdančių mus ir neleidžiančių gyventi pilnavertiško gyvenimo. Pažvelkime į pagrindines baimes šiek tiek plačiau.

VIENTATVĖS BAIMĖ. Tai baimė, jog neatsiras žmogus, kuris patenkins mūsų poreikius.



Baiminamės būti palikti ar vertinami kaip nesvarbūs, jaučiame, jog pasaulis nereaguoja į mus.

SANTYKIŲ (BENDRAVIMO) BAIMĖ. Dėl skaudžios patirties praeityje, emocinis, intymus artumas su kitais žmonėmis atrodo pavojingas. Gyvenimiška patirtis išmokė jausti, jog pasaulis nėra saugi vieta, bijome būti sužeisti, todėl atsiribojame nuo santykių (bendravimo) apskritai.

APLEISTUMO BAIMĖ. Būdami santykiyje su kitu žmogumi baiminamės, jog jis mus apleis, nevertins mūsų poreikių ar susidomės kitu partneriu. Imame jausti, jog neturime nieko kas mums priklausytų, bijome prarasti, būti apleisti, niekam nereikalingi. Dėl šių priežasčių galime tapti per daug priklausantys arba negalintys įsipareigoti.

SAVĖS ĮTVIRTINIMO BAIMĖ. Tikriausiai visi esame pajutę nepriėmimo, atmetimo jausmą ar net baimę dėl to, jog elgiamės ne taip kaip reikia ar kažkas nori. Dėl to galime imti bijoti įtvirtinti save, neišsakome savo norų, poreikių kitiems.

NEPRIPAŽINIMO BAIMĖ. Kai tarpasmeniniuose santykiuose nejaučiame pripažinimo, pradedame plėtoti įsitikinimus apie prasmės nebuvimą plėtojant tokius santykius. Kartu imame manyti, jog kiti mus vertins, mylės, gerbs tik tada, kai būsime tokie, kokius jie nori mus matyti.

SĖKMĖS IR NESĖKMĖS BAIMĖ. Kai esame mylėję ir praradę, bandę ir suklydę, galime imti bijoti atsiverti, bandyti kažką iš naujo. Kita vertus, kai mums pavyksta, kai laimime (tikėtina kitų laimės kaina), galime pradėti jausti kaltę, keršto baimę. Taip išmokstame laikytis toliau nuo meilės ir tikrojo gyvenimo nerizikuodami patirti sėkmę ar nesėkmę. Galime jausti, jog pasaulis, tarsi, neleidžia gyventi pilnavertiškai, ar jaučiame kaltę, baimę dėl to, jog gyvename gyvybingą, pilnavertišką gyvenimą.

PILNAVERTIŠKO GYVENIMO BAIMĖ. Būdami atviri, kūrybiški dažnai susiduriame su kliūtimis, susijusiomis su šeima, darbu, religija, kultūra ar visuomene. Galvojame, jog turime apriboti savo gyvybingumą tam, jog pateisintume egzistuojančias normas, nustatytas ribas.

Mūsų elgesys gali būti vertinamas įvairiai – kaip geras ar blogas, teisingas, priimtinas arba ne. Tačiau nepaisant kitų žmonių vertinimų, svarbu įsisąmoninti ir priimti asmeninius išgyvenimus, nuostatas, įsitikinimus ir pan.

Atliekant šioje knygoje siūlomus pratimus, gali iškilti įvairūs jausmai, praeities patirtys ar sustiprėti esami išgyvenimai. Tai gali būti jausmai, kurie ilgus metus tūnojo už sąmonės ribų, jausmai, kuriais nesididžiuojame ar net gėdijamės. Ir nors visa ši patirtis gali būti labai nemaloni, stenkitės ją priimti kaip dalį savęs, o ne priešą, kurį reikia nugalėti.



KVĖPAVIMAS. Susikoncentravimas į kvėpavimą yra vienas svarbiausių dirbant su baimė. Baimė gyvuoja ne tik prote, bet ir kūne, todėl dažnai jos buvimą patvirtina nemalonūs skausmas krūtinėje, virpanti širdis, sausa burna, drėgni delnai ir kitos kūno reakcijos.

Išgyvendami baimę, nebekreipiame dėmesio į kvėpavimą ir taip sumažiname galimybę jaustis gyvybingesniems ir sveikesniems. Kita vertus, neigdami, blokuodami baimę taip pat užkertame kelią sau jaustis geriau. Kvėpavimo pratimai padeda išmokti sutelkti dėmesį į savo kūną, baimes bei teigiamus dalykus.

GYVYBINGUMO ŽURNALAS. Tai užrašai, kuriuose galima pasižymėti savo jausmus, mintis, vaizdinius, prisiminimus.

Rašymas bei užrašų skaitymas ne tik padeda susikoncentruoti ir klasifikuoti mintis, jausmus, bet ir leidžia įvertinti pokyčius, patirtį, kurią sukaupiame kelionėje į save (*žr. priedus*).

FIZINIAI PRATIMAI. Pripažįstama, jog norint atsikratyti baimės, reikia lygiavertiškai dirbti tiek su savo kūnu, tiek su mintimis. Ankstyvame amžiuje reakcija į skausmingą patyrimą buvo įkalinta viduje. Kai buvome maži, dažnai buvo per daug pavojinga, draudžiama ar netinkama verkti, šaukti, stumdytis ar pykti. Užslėpti jausmai tapo įkalinti kūne, o bėgant laikui jausmai, mintys, vaizdiniai, elgesys tapo automatiški ir įprasti išreiškiant save. Todėl norint sumažinti įtampą, svarbu suprasti minčių-kūno-santykių sąsajas (Šiam tikslui naudingi bioenergetiniai pratimai, pateikti A. Lowen).

PATIKIMO, IŠKLAUSANČIO ŽMOGAUS RADIMAS. Galimybė pasidalinti savo jausmais su kitu žmogumi labai padeda sumažinti baimę. Pradėję gilintis į save, galime pastebėti, jog baimė dar labiau suintensyvėjo, gali iškilti skausmingi prisiminimai, patirtys, tačiau vietoj to, kad visa tai nustumtume į tamsų kampą, leiskime patirčiai būti, o ne slopinkime ją. Gali atrodyti, jog šalia tikrai nėra žmogaus, su kuriuo galėtume pasidalinti vidiniu patyrimu, tačiau didžiausia bėda ta, jog baimės dažnai būna iracionalios! Kai kurie žmonės jaučia, jog niekas nenori jų klausytis, bet nepamirškime, jog visi turime tam tikrų baimių, o tie, kurie sako, jog nieko nebijo, yra tiesiog melagiai, meluojantys patys sau. Pasikalbėjimas su kitu žmogumi gali padėti pasijausti geriau, o tuo pačiu padėsime ir kitiems jaustis geriau, suprantant savo pačių jausmus.

MONSTRO NUSKANDINIMAS. Reikia nepamiršti, jog mūsų baimė atsirado praeityje, kai dar buvome maži ir viskas atrodė baugiai, o baimė apsigyveno galvoje kaip didžiulis monstras. Tačiau dabar svarbu suprasti, jog suaugome ir turime jėgų jį įveikti. Šiam tikslui gali padėti monstro skandinimo pratimas.

Užmerkite akis ir pabandykite pajauti kurioje kūno dalyje baimė apsistojo. Vidiniu žvilgsniu suteikite baimei monstro pavidalą, vizualizuokite visas monstro detales, matykite jį kaip tik galite didžiausią ir baisiausią. Darykite tai kelias minutes. Tada ištarkite žodžius: „Tai buvo tada“. Vaizduokite monstrą skęstantį iki tol, kol jis sumažės iki tokio dydžio, jog tilps jums į delnus. Ištarkite „Tai yra dabar“. Kartokite pratimą tol, kol galėsite nuskandinti monstrą t.y. jis taps mažu ir nebevaldys jūsų. Pažvelkite į mažytį monstriuką ir vertinkite jį kaip vertingą savęs dalį, kuri bus naudinga kai reikės įvertinti galimą

pavojų. Tada ištarkite: „Ačiū, kad padedi man, kai to labai reikia. Vertinu tave, bet dabar gali pailsėti“.

Šis monstro skandinimo pratimas iš pradžių gali pasirodyti juokingas, tačiau iš tikro jis turi didelę galią, nes:

- ✓ Susikoncentruojate į savo kūną.
- ✓ Pastebite kaip įtampa valdo jus ir jūsų santykius.
- ✓ Didina gebėjimą valdyti savo mintis ir kūną.

Per visą civilizacijos istoriją buvo begalės herojų, kurie keliaują ilgą kelią ir susiduria su daugybe kliūčių. Herojų istorijos yra metaforos, alegorijos, išreiškiančios savęs atradimą. Toliau šioje knygoje keliausime per minčių-kūno-santykių ryšius. Atrasime monstrus – 7 žudančias baimes, kurios tūno viduje, atrasime kaip baimės įtakoja mūsų gyvenimą. Kiekviename skyriuje bus pateikiami pratimai, kurių pagalba geriau pažinsime vidinius monstrus ir pagerinsime savo gyvenimą. Atliekant pratimus reikia nepamiršti, jog visa tai, ką atrasime nėra gera ar bloga, teisinga ar klaidinga. Jausmai niekada nėra geri ar blogi, priimtini ar ne, jie tiesiog yra ir reikia juos pažinti, priimti ir taip gyventi kokybiškesnį gyvenimą.

1. Vienatvės baimė

Visi išgyvename laikotarpius, kurių metu patiriame sunkumus, nuobodulį ar nesijaučiame savimi. Be to, tam tikrais momentais pastebime, jog sunkiai sekasi bendrauti su draugais, artimais ir mylimais žmonėmis, sunku išlipti iš lovos, kontroliuoti savo valgymo bei alkoholio vartojimo įpročius. Jaučiame, jog kažkas tikrai erzina, bet negalime nusakyti kas – tiesiog negalime džiaugtis savimi, mus supančiais žmonėmis, trūksta energijos ir viskas atrodo beprasmiška.

Daugybė žmonių gyvena nuolat patirdami atsiskyrimo, nesusietumo su kitais būseną, jausdami nuolatinį nuovargį, nepasitenkinimą, fizinius negalavimus. Tokios proto ir kūno būsenos signalizuoja, jog reikia nagrinėti seniausią iš visų baimių – vienatvės, baimės likti vienam baimę.

Baimės ištakos

Dar negimęs kūdikis mamos įsčiose gyvena tam tikru ritmu, be kurio pražūtų. Po gimimo vaikas įgija šiek tiek didesnę savarankiškumą, ima siekti aplinkos, kuri padėtų išlikti ir patenkinti poreikius. Kiekvienas žinduolis žino „siek rasti šiltą, pulsuojančią kūną arba mirk“. Kita vertus, tyrimų rezultatais nustatyta, jog vaikui reikia žymiai daugiau nei tik maisto, deguonies, šilumos ir panašių dalykų. Vaikui reikia reikšmingų emocinių ryšių, kurie gyvos būtybės gyvenimui suteiktų formą ir prasmę. Tačiau jei mama kūdikio laukimo periodu ir/ar po jo yra prislėgta, stengiasi įveikti tam tikras problemas, ji negali suteikti teigiamos energijos, emocinės šilumos, gyvybingumo. Toks emociškai svarbaus ryšio trūkumo pajautimas gali išlikti ir vėlesniais vaiko bei jau suaugusiojo gyvenimo laikotarpiais.

Panagrinėkime Helen pavyzdį. Mergaitė buvo planuotas bei lauktas vaikas, kuris visuomet sulaukdavo daug tėvų meilės bei dėmesio. Gimus mergaitės poreikiai pakito (skirtingai nei įsčiose) ir ji ėmė siekti kontakto su sau svarbiais žmonėmis. Pirmąsias savaites ir mėnesius Helen tėvai siekė patenkinti visus jos poreikius, reagavo į kiekvieną garsą.

Mama kiekvieną dukters šauksmą gali suprasti kaip svarbių sąlygų stoką, dėl ko ima nerimauti ir tai perduoda dukrai per kontaktą su ja. Ilgainiui tėvų reakcija ėmė kisti, tačiau nereagavimas į kiekvieną dukters šauksmą, mergaitei gali sukelti jausmą „čia nieko nėra“. „Čia nieko nėra“ jausmas nereiškia, jog likome vieni, tiesiog tai jausmas, jog kiti nepatenkina mūsų poreikių. Toks jausmas gali svyruoti nuo vienatvės, apleistumo iki nevilties, ko pasekoje organizmas praranda energiją, menkėja ir kraštutiniu atveju miršta.

Deja, vargu ar įmanoma, jog mama būtų visuomet gyvybinga, pasiruošusi reaguoti į menkiausią vaiko norą. Net ir geriausi tėvų ketinimai negali padėti išvengti tam tikrų sunkumų, aplinkos veiksnių, mirties. Net ir labiausiai besirūpinantys tėvai negali sukurti sąlygų, kurios leistų patenkinti visus vaiko norus. Tai reiškia, jog be išimties visi patiriame „čia nieko nėra“ jausmą, kuris laikui bėgant gali peraugti į vienatvės baimę ir daryti poveikį mūsų bendravimo su kitais žmonėmis būdai.

Kadangi vienatvės baimė yra viena pirmųjų, atsekti aiškias jos priežastis dažnai būna sudėtinga. Ankstyvoje vaikystėje nesulaukęs pakankamai dėmesio žmogus gali kentėti nuo nuolatinio nuovargio, prislėgtumo jausmo ar streso, jausti nerimą, lydimą fizinių simptomų, kurių medikai negali paaiškinti.

Vadovaudamiesi vaikystės patyrimu „čia nieko nėra“, vystome ir palaikome įsitikinimą, jog niekas neatsakys į mūsų poreikius. Taip baimės refleksas pradeda savo žaidimą. Viena vertus, norime gauti tai, ko mums reikia, kita vertus, tuo abejojame. Išgyvendami tokius jausmus liekame nusivylę, o neretai ir apvylę artimuosius. Jie gali minėti, jog stokojame energijos, skundžiamės smulkmenomis, esame blogos nuotaikos ar apskritai viskam abejingi. Užsisuka įdingas ratas, kuriame neesame tikri, jog pavyks gauti tai, ko norime, o ir patys neduodame to, ko reikia kitiems. Ir nors išgyvenama būseną gali būti susijusi su esamomis aplinkybėmis, tačiau dažnai kartu pasireiškia ir seniai užslėptas baimės refleksas.

Išgyvendami nemalonią būseną, galime imti ieškoti to, kas leistų kompensuoti vienatvės jausmą. Galime užsiimti mėgstama veikla ar demonstruoti perdėtą saves, kaip stiprios asmenybės, vaizdą. Nepaisant to, viduje glūdi stiprus tuštumos, vienatvės ir apleistumo jausmas. Taigi tam, jog galėtume įveikti šią baimę, reikia atsisakyti įprastų elgesio bei mąstymo būdų ir imtis rizikos siekiant pilnavertiškai patenkinti savo poreikius.

Baimės įveikimas

Susikoncentravimas į kvėpavimą ir kūno pojūčius. Atsisėskite ramioje aplinkoje, patogiai atremkite nugarą, kojomis remkitės į grindis. Apžvelkite save vidine akimi ir pamatykite šiukšliadėžę. Vizualizuokite visas jos detales: spalvą, dydį, formą. Išmeskite į ją visas trukdančias mintis, vaizdinius.

Dabar atkreipkite dėmesį į kvėpavimą, nesistenkite jo keisti, tiesiog stebėkite. Stebėkite savo kvėpavimą ir tai, kaip kilnojasi jūsų krūtinė, pastebėkite ar kvėpuojant kartu juda ir pilvas. Sąmoningai imkite kvėpuoti giliau nei įprastai, pajauskite kaip kūnas reaguoja įkvepiant ir iškvepiant orą. Ar jaučiame spaudimą, sunkumą krūtinėje? Sąmoningas kvėpavimo stebėjimas ir kontroliavimas padeda geriau pažinti save ir pajusti daugiau energijos.

Tęsdami susikoncentravimą į kvėpavimą, atkreipkite dėmesį į savo pojūčius. Pradžioje galite pajusti nerimą, išgąstį ar galite išsigąsti galimo nerimo, įtampos. Apskritai, skiriant daugiau dėmesio kvėpavimo ir savo patyrimo pajautimui, gali kilti daugybė minčių. Paklauskite savęs iš kur visa tai. Nepamiršdami dėmesingo kvėpavimo, užfiksuokite kiekvieną kilusį vaizdinį ar mintį.

Kūno žemėlapyje pažymėkite vienas, kuriose jaučiate tam tikrus jausmus (atsipalaidavimą, skausmą, įtampą). *Gyvybingumo žurnale* užrašykite jausmus, vaizdinius, mintis, kurie kilo dėmesingo kvėpavimo metu. Paklauskite savęs kaip sąveikauja kūnas, protas ir kaip tai atsispindi tarpusavio santykiuose. Kaip dažnai patiriate jausmus, atsiduriate situacijose, susijusiose su šia baime?

Asmeninių poreikių įvertinimas. Nurimę ir atsipalaidavę pereikite prie savo poreikių pažinimo. Šiam tikslui prieduose pateikiama papildoma lentelė. Pirmoje grafoje užrašykite tuos poreikius, kuriuos turite, tačiau kurie dabar jie nėra patenkinami. Antroje grafoje užrašykite numanomas jų nepatenkinimo priežastis. Trečiąją grafą kol kas palikite tuščią. Neskubėkite, skirkite laiko apmąstymams.

Poreikių įvertinimo pavyzdys

Nepatenkinti poreikiai	Numanoma priežastis	
Sulaukiu nepakankamai dėmesio iš vyro	Jis nejautrus	
Neturiu draugų	Neesu toks žmogus, kurį kiti mėgtų	
Jaučiuosi vienišas būdamas su žmonėmis	Niekas manimi nesidomi	

Dabar apsvarstykite savo vaikystę ir tuo metu nepatenkintus poreikius. Pagalvokite, kuris (-ie) iš nepatenkintų poreikių susiję (-s) tik su dabartimi. Kokie poreikiai yra dabar, kurių anksčiau nebuvo? Kokie poreikiai panašūs į tuos, kurie buvo vaikystėje? Užsirašykite tai ir atkreipkite dėmesį į kylančias mintis. Ar kyla tam tikros asociacijos, vaizdiniai, garsai, galbūt, tai susiję su koku skoniu? Ar tai jums sukelia liūdesį, pyktį? Kaip jūs jaučiatės kai galvojate apie nepatenkintus poreikius, prisimenate tam tikras situacijas, kokios jos, kas tada nutiko, kai negavote to, ko norėjote? Visa tai pasižymėkite *Gyvybingumo žurnale*.

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas. Suvokti, žinoti, jog bijome yra labai svarbu, tačiau vien to nepakanka. Tam siūlomas pratimas, kurio žingsniai pateikiami žemiau.

Ryšio su aplinka užmezgimas. Jei vaikystėje ne visada sekdavosi rasti kontaktą su kitais žmonėmis, gali būti, jog ir dabar kyla panašių sunkumų. Poreikių patenkinimas vaikystėje priklausė nuo mus supusių žmonių, tačiau kai fizinis kontaktas būna ribotas, ima menkėti ir emociniai ryšiai. Vėliau tai gali peraugti į jausmą lyg kažkas iš mūsų būtų atimta, stokojame entuziazmo ir energijos. Pagalvokite apie situacijas, kuriose norite kažką gauti, patenkinti savo poreikius. Kokia jūsų patirtis?

Užmegzkite ryšį su žmogumi ir pasakykite „Man tavęs reikia“. Leiskite rankoms judėti, atsistokite tokia poza lyg kažko siektumėte. Kartu ištarkite „Man tavęs reikia“, kartokite tai kelis kartus. Pagalvokite ką jaučiate išsakydami savo poreikius. Ar jaučiate įtampą? Ar jaučiatės liūdni, prislėgti, susigėdę? Kurioje kūno dalyje jaučiate nemalonius jausmus, energijos stoką, kaip pakito jūsų kvėpavimas? Visą tai

pasižymėkite *Kūno žemėlapyje* ir *Gyvybingumo žurnale*.

Užmegzkite ryšį ir paklauskite „Kur tu?“ Vėl stovėkite taip lyg ko siektumėte, tik dabar paklauskite „Kur tu?“ Kartokite tai kelis kartus. Ką jaučiate šiuo metu? Šis patyrimas gali suteikti galimybę geriau susisiekti su savo vienatve, liūdesiu ir leisti jį pažinti. Viską, kas tik jums kyla, pasižymėkite *Kūno žemėlapyje* ir *Gyvybingumo žurnale*.

Paklauskite „Kodėl tavęs čia nėra?“ Dabar užduokite klausimą, „Kodėl tavęs čia nėra dėl manęs?“ Ką jaučiate dabar, kas vyksta jūsų kūne? Leiskite sau pajauti ir išreikšti kylančias emocijas, neribokite savęs. Šį pratimą galite pakartoti su partneriu, kuris jus išklauso. Galbūt, kito žmogaus buvimas leis giliau išgyventi jausmus ir pajusti, jog šalia jūsų tikrai kažkas yra. Taip pat pasidalinkite viskuo, kas jums iškyla: mintys, jausmai, fiziniai pojūčiai.

Stebėkite kaip stengiatės išvengti vienatvės, užduokite sau dar kelis klausimus.

- ✓ Ar aš dar stipriau ėmiau manyti, jog šalia nieko nėra?
- ✓ Ar sumažinau savo poreikius?
- ✓ Ar siekiu susitaikyti su esama padėtimi ir nebesistengiu nieko keisti?

Apgalvokite tai vieni ar aptarkite su jums artimu žmogumi.

Grįžkite prie lentelės, pabaikite pildyti paskutiniąją grafą, kurią pavadinkite *Mano atsakomybė*.

Poreikių įvertinimo pavyzdys

Nepatenkinti poreikiai	Priežastis	Mano atsakomybė
Sulaukiu nepakankamai dėmesio iš vyro	Jis nejautrus	Nepasakau, jog man reikia daugiau dėmesio
Neturiu draugų	Neesu toks žmogus, kurį kiti mėgtų	Kiti galvoja, jog esu per daug užsiėmęs
Jaučiuosi vienišas būdamas su žmonėmis	Niekas manimi nesidomi	Esu drovus ir vengiu bendrauti

Pabaikite pildyti šią lentelę ir pagalvokite, ko galite pasimokyti, ko išmokote atlikdami šiuos pratimus? Ko planuojate imtis patys, jog įveiktumėte vieatvės jausmą?

Naujų kelių paieška

Ankstyvieji vaikystės potyriai gali būti stipriai įsišakniję ir verčia manyti, jog niekada negausime to, ko norime. Dėl to apie tai net negalvojame, nesvarstome ir neįvertiname kokių pastangų reikia, ko galime imtis. Būtent taip nepatenkiname savo poreikių, imame jaustis dar labiau apleisti ir vieniši. Mums reikia mokytis pažinti savo tikruosius norus tam, jog ir kiti galėtų mums padėti juos patenkinti. Dabartinė baimė tai tik baimės monstras, atsiradęs prieš daug laiko, kurį dabar galime drąsiai pažinti ir įveikti. Kartokite monstro skandinimo pratimą ir viską pasižymėkite *Kūno žemėlapyje* ir *Gyvybingumo žurnale*.

Daugelis galėtų pasakyti apie patirtą jausmą – „nieko su manimi nėra, esu vienišas“, bet tiesa yra ta, jog nesame vieni. Nuolat galime siekti pažinti aplinką ir kitus. Galime daryti tai net ir tada, kai susiduriame su sunkumais. Mes nebe vaikai, turime jėgų įveikti savo baimę, skausmą ir netikrumą. Turime bandyti kol rasime kelią pasiekti tai, ko norime. Nėra priežasties pasiduoti ir dabar mes tai žinome.

Labai svarbu kasdien praktikuotis, t.y. nuolat klausti savęs ko aš noriu ir kaip tai galiu gauti. Jei iškilus sunkumų, grįžkite prie aptartų pratimų, analizuokite save, klauskite, jauskite kokios mintys, jausmai, pojūčiai kyla, kurioje kūno vietoje, kaip tai veikia mane ir mano santykį su kitais žmonėmis.

Neužgniauškite savo jausmų, prisiimkite atsakomybę už save.

Nepamirškite įvertinti ir sėkmingų periodų, momentų kai patenkinate savo poreikius, pasidžiaukite jais, papasakokite apie tai jums svarbiems žmonėms. Ilgainiui tikrai pajausite pasitenkinimą tuo, jog galite būti atsakingi už tai, kas jums nutinka, o kartu pasijausite gyvenantys prasmingesnį gyvenimą.

Būtent dabar esate kelionėje į save, įveikiant vidines kliūtis. Galbūt, nagrinėjant kitas baimes dažnai iškils ši baimė ir su ja susiję sunkumai, tačiau tikrai išmoksite naujų būdų visa tai įveikti.

Afirmacija

Aš esu žmogus, turintis poreikių ir norų, kuriuos reikia patenkinti. Aš galiu užmegzti ryšius su kitais žmonėmis, aš galiu įveikti visus sunkumus, aš galiu rasti žmonių, kurie padės pasiekti tai, ko noriu. Ir man visiškai nereikia bijoti vienatvės.

2. Santykių, bendravimo baimė

Tikriausiai bent kartą kiekvienam iš mūsų yra tekę patirti jausmą kai žmonės siekia su mumis bendrauti, nori kurti tarpusavio santykius, o mes traukiamės, bėgame kartais net nežinodami kodėl. Galime teisintis netinkamomis aplinkybėmis, netinkamu laiku, tačiau negalime išvengti to, jog vieną kartą išgirsime iš aplinkinių sakant, jog patys bėgame nuo bendravimo, intymumo.

Artimi santykiai neatsiejami nuo tam tikro atvirumo ir pažeidžiamumo, tačiau kartais ankstesnė patirtis primena, jog bendravimas kelia skausmą, gali būti pavojingas ir gąsdinantis. Kaip ir kiekvienas išsigandęs gyvūnas, taip ir žmogus, išgyvenęs sukrečiančius sunkumus, yra linkęs atsiriboti, kautis ar bėgti. Taip gali pasireikšti per demonstruojamą abejingumą, kovojimą už save, suirzimą, perdėtą kritiškumą ir pan. Deja, tai retai kada padeda.

Baimės ištakos

Įsivaizduokime situaciją, jog gimusį vaiką supa tūkstančiai nematomų ūselių, gijų, kurios sąveikauja su aplinka ir padeda išlikti. Kai kurio nors ūselio funkcionavimas sutrinka ir poreikis yra netenkinamas, pasireiškia vienatvės baimė (*čia nieko nėra*). Tačiau nutinka ir taip, jog sąveika tarp ūselio ir aplinkos sutrinka taip, jog gauname ne tik tai, ko reikia, bet ir tai, kas labai nemalonu, skaudina. Išgyventas skausmas (*nebūtinai fizinis*) imamas sieti su tam tikru žmogumi, kuris, anot vaiko, yra atsakingas už patiriamą skausmą, nemalonius potyrius. Dėl to vaikas pasaulį, jį supančią aplinką suvokia ne tik kaip malonumų šaltinį, bet ir kaip aplinką, pilną skausmo ir pavojų.

Grįžkime prie Helen pavyzdžio. Kai mergaitė siekia ją supančios aplinkos ir gauna tai, ko tikisi, yra patenkinta, laiminga, o atradimai skatina tyrinėti toliau. Tačiau jei ji susiduria su neigiama patirtimi, tolimesnio aplinkos siekimo ima vengti. Kūnas reaguoja į skausmingą patirtį, įsitempia ir taip tarsi apsaugo. Ilgainiui Helen supranta, jog raumenų įtampą ne tik padeda išvengti skausmingos situacijos, bet

ir apsaugo nuo jos. Galima pasakyti, jog skausmas, nemalonūs potyriai išmoko bijoti ir vengti bet kokių aplinkybių, kurios suvokiamos kaip pavojingos. Taip tarsi nuolat girdimas signalas: „Niekada daugiau taip nedaryk arba tau skaudės”.

Paanalizuokime ir kitą pavyzdį. Įsivaizduokite, jog paliečiate karštą viryklę. Raumenys įsitempia ir tuoj pat atitraukiate ranką. Vaikas lygiai taip pat reaguoja į bet kokią nemalonią patirtį. Kraštutinėse situacijose, kai negalima atsiriboti nuo nemalonaus, skausmą keliančio šaltinio, vaikas nuolat būna įsitempęs, jautrus. Kai kuriais atvejais vaiko kūnas, tarsi, tampa sustingęs, nekovoja su aplinka. Toks sąstingis gali tęstis visą gyvenimą iki tol, kol žmogus išmoksta pažinti tikrąsias šios būsenos priežastis ir kovos su jomis būdus.

Kaip baimė veikia mūsų gyvenimą

Žmogui, kuris vaikystėje siekė pažinti aplinką, tačiau susidurdavo su sunkumais, patyrė traumuojančius išgyvenimus, nuolatinį nerimą, baimę, tarsi, susiformuoja branduolys, trukdantis gyventi pilnavertiškai. Stengiantis to išvengti atsiribojama nuo aplinkos, bendravimo, tačiau tai negarantuoja, jog bus apsisaugoma nuo įvairių kūno reakcijų.

Bendravimo vengimas riboja mūsų laisvę, saviraišką, gilų kvėpavimą ir gali pasireikšti per nuolatinį sąnarių, krūtinės skausmus ar įtampą raumenyse. Tai reiškia, jog energija, kurią galėtume panaudoti aplinkos ir kitų pažinimui, perduodama į raumenis, kurių įtampa tampa mūsų apsauga. Įsigalėjęs „šaltis” jaučiamas ne tik fiziškai, bet ir emociškai – apsaugant nuo įvairių emocijų patyrimo. Todėl kitiems galime atrodyti kaip bejausmiai, atsiriboję, neatsakingi ir pan.

Taigi, bendravimo, santykių baimės ir jos pasireiškimo patyrimas prasideda vaikystėje ir laikui bėgant tampa norma bendraujant su aplinkiniais. Nuolatinės kūno reakcijos primena apie tai, kas buvo ir ką patyrėme, todėl tampame kaliniais savo pačių kalėjime, stokojantys džiaugsmo, laimės, gyvenimo pilnatvės.

Baimės įveikimas

Kvėpavimas baimei į veidą. Susikoncentruokite į kvėpavimą – sąmoningai ilginkite įkvėpimą ir iškvėpimą. Leiskite kvėpavimo pagalba įdėmiau apžvelgti savo kūną. Skirkite laiko pajauti, kaip įkvepiamas oras pasklinda po visą kūną. Stenkitės kvėpuoti giliai ir ramiai, pajauskite, apmąstykite kokie pančiai varžo jūsų mintis ir kūną. Kai kvėpavimas nurims, o įkvėpimo ir iškvėpimo trukmė pailgės, pagalvokite kiek kartų bandymas užmegzti santykius su kitais atrodė pavojingas. Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Gyvybingumo žurnale nusibrėžkite lentelę su trimis grafomis: *Sustingstu*, *Kovoju* ir *Bėgu*.

Sustingimas, kova ir bėgimas yra įgimtos reakcijos baimės, pavojaus metu. Kiekvienoje grafoje parašykite po situaciją (galite ir daugiau), kuri atspindėtų kiekvieną elgesio būdą. *Pavyzdžiui:*

- ✓ *Sustingstu* kai nepažįstamas žmogus siekia fizinio kontakto su manimi.
- ✓ *Kovoju* kai mylimas žmogus mane kritikuoja prie kitų.
- ✓ *Bėgu* kai mano partneris nori intymumo, o aš esu blogos nuotaikos.

Prisiminkite situacijas iš vaikystės. Nusibrėžkite tokią pat lentelę, tačiau į ją įrašykite situacijas kaip galima iš ankstyvesnės vaikystės. Nepamirškite, jog tai darote sau, todėl būkite atviri. Gali būti, jog vėliau prisiminimai užvaldys labai stipriai, pasireikš per sapnus, atsiminimus, jausmus, mintis, kūno pojūčius. Žymėkitės tai Gyvybingumo žurnale bei Kūno žemėlapyje.

Įvertinkite kūno-minčių-santykių ryšius. Žemiau pateikti pratimai padės geriau pažinti santykių, bendravimo baimę ir tai, kaip ji valdo kūną. Priimkite visa tai kaip nuotyki ir prisiminkite, jog pagrindinė misija yra atrasti vidinį monstrą, kuris trukdo gyventi.

Įsivaizduokite, jog liečiate labai karštą krosnį. Užmerkite akis ir ištieskite rankas, įsivaizduokite, jog liečiate labai karštą krosnį. Pastebėkite žaibiškas kūno reakcijas – skubiai atitraukiate rankas, kaklas ir žandikaulis įsitempia, sulaikote kvėpavimą ir pradodate šaukti. Trumpam sulaikykite tokią kūno reakciją ir paanalizuokite ją. Tada atsipalaiduokite, pajauskite skirtumą tarp įsitempimo ir atsipalaidavimo, baimės

ir ramybės būsenos. Kvėpuokite giliai, apsvarstykite tai, kas vyksta su jūsų kūnu, kokie vaizdiniai, jausmai, mintys kilo? Pasižymėkite tai.

Pakartokite skaudinusį patyrimą. Ankstyvieji potyriai dažnai lemia tai, kaip dabar bendraujame su kitais ir ko iš jų tikimės. Tikėtina, jog būtent tai „padėjo“ suformuoti jūsų asmenybę ir pasaulio suvokimą. Leisite sau pajusti baimės ir fizinio skausmo ryšius, prisiminkite situaciją iš vaikystės, kuri jus labai gąsdino, skaudino. Situaciją, kurioje niekada nenorėtumėte daugiau atsidurti.

Tai, kas labiausiai skaudina, lemia fizinę, emocinę būseną bei priimamus sprendimus tarpasmeniniuose santykiuose. *Tam, kad pašalintume šią baimę, turime žinoti kūno reakcijas.* Pastebėkite dėl ko įsitempiate (*sustingimas*), atsiribojate emociškai (*bėgimas*), konfliktuojate (*kova*) bendraujant. Paanalizuokite kaip būseną konkrečioje situacijoje pasireiškia kūne. Stebėkite tai keletą savaičių ir viską pasižymėkite.

Pasiekite jus išklausančio asmens pirštų galiukus. Atsisėskite tiesiai prieš kitą žmogų, nekalbėdami palieskite jo pirštų galus. Po kelių sekundžių tokį kontaktą nutraukite, tada vėl palieskite pirštų galus. Darykite tai užmerktomis akimis, pajauskite kaip į tai reaguoja jūsų kūnas. Išsakykite visa tai, ką patiriate. Dabar vėl palieskite pirštų galus, įsivaizduokite, jog esate vaikas, siekiantis savo tėvų. Darykite tai lėtai ir stebėkite kokie pojūčiai kyla, ką jaučiate. Kontaktas gali būti malonus arba ne, stebėkite kas vyksta su jūsų kūnu. Galbūt jaučiatės nejaukiai? Jūs pasirinkote žmogų, su kuriuo jums gera, kas įtakoja priešingus jausmus?

Palaiykite akių kontaktą. Kartokite pratimą liečiant kito žmogaus pirštų galus, tačiau dabar žvelkite jam tiesiai į akis. Išlaikykite žvilgsnį kaip galite ilgiau. Kokios baimės dabar kyla? Kokie pojūčiai? Ką išgyvenate? Pasidalinkite visu tuo.

Nuskandinkite monstrą. Patyrimą pasižymėkite Gyvybingumo žurnale.

Naujų kelių paieška

Tam, jog pažintume savo baimes, reikia grįžti į ankstyvąją vaikystę. Tada nebuvo kito kelio kaip reaguoti į sunkumus atsiribojant ar bėgant, tačiau dabar turime žymiai daugiau pasirinkimų. Siekiant pakeisti savo gyvenimą, neišvengiamai reikia ieškoti naujų mąstymo, elgesio būdų, kurie leistų kurti, palaikyti santykius, išgyvenant daugiau intymumo akimirkų. Taigi teks imtis rizikos būti įskaudintam, nes be skausmingo patyrimo ir jo išgyvenimo negalėsime tobulėti kovojant su savo baime.

Vaikystėje susidūrę su pavojumi šaukdavome „Pavojus, pavojus!!!“ Tačiau dabar šis pavojaus mygtukas dažnai įsijungia net ir tada, kai pavojaus nėra. Todėl turime panaudoti sukaupą patirtį, žinias tam, jog daugiau nebegirdėtume šio vidinio šauksmo.

Vienas žmogus apie užstrigimą savo baimėje kalbėjo taip: „Jaučiuosi lyg dėvėčiau šiltą paltą, kuris apsaugo mane nuo šalčio, tik problema ta, jog paltas būtų naudingas Aliaskoje, bet aš gyvenu Havajuose“. Taigi mūsų tikslas yra nusiimti paltą Havajuose ir užsidėti jį Aliaskoje. Tik pažindami save, galime atskirti tai, kas trukdo ir tai, kas padeda.

Afirmacija

„Aš esu žmogus, kuris gali džiaugtis bendravimo malonumu. Kąkada santykiai mane skaudino, galiu būti įskaudintas ir vėl. Tačiau daugiau neleisiu sau atsiriboti nuo gyvenimo ir meilės. Man nebereikia bijoti bendrauti“.

3. Apleistumo baimė

Ankstesniuose skyriuose buvo aptartos dvi baimės – vienatvės ir santykių (bendravimo). Pirmoji šių baimių iškyla kai siekiame patenkinti savo norus, poreikius, tačiau suvokiame, jog to padaryti nepavyks, antroji pasireiškia siekiant tarpasmeninių santykių, tačiau suprantant, jog jie gali skaudinti. Trečioji baimė yra apleistumo. Ji atspindi norą kurti artimus santykius ir patyrimą, jog kitas asmuo negali ar nenori su mumis bendrauti tokiu būdu, koku tikėjomės. Taip neįgyvendinti lūkesčiai virsta dideliu nusivylimu.

Baimės ištakos

Kaip ir kitų, taip ir šios baimės ištakos glūdi vaikystėje ir patyrimu, jog mums svarbūs žmonės mus paliko, išdavė ar net buvo priešiški. Apleistumo baimė pasireiškia daugybe būdų – besąlygišku kitų noru tenkinimu, asmeninių poreikių sumenkinimu, perdėtu rūpesčiu kitais neigiant save ir pan. Tai gali padėti pasijausti reikalingu. Tačiau ilgainiui imame jaustis išnaudojami, nepatenkinti, tušti, o jausmas, jog svarbus žmogus gali mus palikti, nesumažėja.

Grįžkime prie Helen pavyzdžio. Mergaitė tikėjosi, jog visi jos poreikiai bus patenkinti, o viskas, ko jai reikės, bus lengvai pasiekama. Mama galėjo kurį laiką būti namuose su vaiku, tėtis planavo savo laiką taip, jog daugiau laiko praleistų su šeima. Tėvai stengėsi suteikti meilę bei rūpestį, saugojo nuo skausmo, atstūmimo ar kitų neigiamų išgyvenimų. Helen galėjo laisvai pažinti pasaulį, jį stebėti, užuosti, jausti. Tačiau mergaitė auga ir pamažu pradeda pati valdyti aplinką. Šeimos nariai skiria daug dėmesio (*prisiminkite kaip reaguojama kai vaikas pašoka, padainuoja ir pan.*) ir tai išmoko mergaitę tam tikrus elgesio būdus susieti su atitinkamomis reakcijomis. Formuojami lūkesčiai, kurie padeda suprasti kas vyksta dabar ir ko galima tikėtis ateityje.

Kai susiformuoja toks priežasties – pasekmės suvokimas, labai svarbu, jog jame būtų kuo daugiau pozityvumo. Tėvų, bei kitų artimų žmonių reakcijos į vaiką formuoja tolimesnį kitų žmonių bei santykių su jais supratimą. Galima netgi sakyti, jog ankstyvoji Helen patirtis užfiksuojama kūne ir ši kūno atmintis

imama sieti su mintimis ir emocijomis panašiose situacijose. Tokios asociacijos padeda išmokti kaip patirti teigiamus išgyvenimus ir vengti įtampos, skausmo. Tai, ką Helen išmoksta, vadinama **scenarijais**.

Kai mergaitė suvokia ir klasifikuoja savo santykių su kitais pasaulį, ji siekia „gerų“ scenarijų ir vengia „blogų“ ar nemalonių. Jei norime suprasti baimę būti apleistam, mums reikia suprasti, ką Helen konkrečiai išmoksta, suprantama apie gerus ir blogus scenarijus tarpasmeniniuose santykiuose.

Patirtis leidžia sudaryti žemėlapi, kur malonūs, patikimi santykiai suprantami kaip „geri“, tuo tarpu, „blogi“ scenarijai atspindi santykiuose išgyventą pavojų būti paliktam (nesvarbu fiziškai ar emociškai). Pavyzdžiui, jei Helen suvokia, kad tėtis nepatenkintas jos verksmu, tokią jo reakciją ji vertina kaip emocinį apleistumą ir greitai išmoksta geriau neverkti nei prarasti tėčio dėmesį. Baimė būti apleistam yra tokia stipri vaikystėje, jog vaikai išmoksta toleruoti beveik visas situacijas nepaisant to, kokios nemalonos jos būtų.

Šie scenarijai taip pat pasireiškia ir vėlesniame amžiuje. Pavyzdžiui, santuokoje žmonės toleruoja skaudinančius scenarijus vien dėl to, jog bijo būti apleisti. Viena moteris terapijos metu pasakojo ryškius prisiminimus iš vaikystės kaip ji gulėdavo lovytėje labai tyliai vien tam, jog tikėdavosi atkreipti mamos dėmesį. Mama buvo labai nervinga ir tik mergaitei sukėlus kokį garsą išsigąsdavo vaiko emocijų ir išeidavo iš kambario. Terapijos metu ši moteris dažnai ilgai tylėdavo iki tol, kol suprato baimės būti apleistai priežastis ir įsisąmonino, jog mama tiesiog baimindavosi paimti ją nesužeisdama. *Taigi, svarbiausi mūsų įsitikinimai apie santykius yra tokie, jog siekiame scenarijų, kuriuos žinome ir vengiame dar nepažįstamų.* Nesvarbu kokie nemalonūs būtų, pažįstamuose scenarijuose nejaučiame tokios baimės būti apleistiems kaip nepažįstamuose. Ankstyvoji patirtis išmokė vengti nepažįstamų, naujų scenarijų vien tam, jog sumažintume riziką patirti emocinį apleistumą, tačiau tai sumažina geresnio gyvenimo, savirealizacijos galimybes.

Baimės būti apleistam vaidmuo mūsų gyvenime

Pagrindiniai scenarijai, kuriais vadovaujamės gyvenime, yra išmokti per pirmuosius dvejus – trejus gyvenimo metus. Taip yra todėl, jog, mažyliai turi ribotas galimybes, ir jų patirtis apribota bendravimu su

šėimos nariais.

Susiformavusi pasaulio suvokimo struktūra ima veikti automatiškai tarpasmeniniuose santykiuose iki tol, kol sąmoningai nesistengiame jos perkonstruoti. Pavyzdžiui, kaip dažnai susižavime žmonėmis, kurie mums visiškai netinkami? Būtent dėl nesąmoningų, neįsisąvintų nuostatų dažnai įsitraukiame į beverčius santykius ar bėgame nuo galimos puikios ateities.

Taip formuojami kraštutinumai – vystome viltingas, optimistines vizijas arba negatyvius, kritiškus vertinimus. Baimė būti apleistam kyla iš idealizuotų lūkesčių, jog kiti mus mylės visą laiką. Kitu atveju atrodo, jog mums niekas nepriklauso, o aplinkiniai yra negailestingi savanaudžiai. Taigi siekiant suprasti, kaip scenarijai valdo mūsų gyvenimą, toliau bus pateikiami dažniausi jų.

Įsikabinimo/reikalavimo scenarijus. Baimė būti apleistam pasireiškia per išsaknijusį jausmą „Aš niekada negausiu pakankamai to, ko man reikia“. Kai tėvai, partneris, draugai nesuteikia pakankamai to, ko norima, žmogus linkęs įsikabinti, tampa piktas ar atsiriboja. Kai vaikas žino ko nori ir atranda geriausius būdus kaip tai gauti, supranta, jog tik toks elgesys yra teisingas. Kai toks mąstymas ir patirtis nepasiteisina, kyla baimė. Tai nestebina – tėvai tenkina vaiko norus, poreikius ir jų elgesys tampa savaime suprantamu. To paties imama tikėtis ir iš kitų. Kai partneris, draugai, kolegos ar vaikai nesielgia norimu būdu, atsiranda nusivylimas, pyktis, kas tik dar labiau pablogina santykius su aplinkiniais.

Atsitraukimo scenarijus. Tai itin dažnas scenarijus, kurį geriausiai apibūdintų mintis: „Aš nesitikiu, jog būsiu kitiems svarbus ir reikalingas, todėl savimi pasirūpinsiu pats“. Pagal šį scenarijų gyvenantis žmogus gali atrodyti labai savarankiškas, o poreikį palaikyti santykius gali tenkinti netiesiogiai – tenkinant kitų žmonių poreikius. Scenarijaus kartojimas pasireiškia tada, kai žmogus tiki, jog jo poreikiai nebus patenkinti, todėl geriau apie juos visai negalvoti. Ir nors dėl kitų dedamos pastangos turėtų būti įvertintos, dažniausiai taip nenutinka, o jaučiama tuštuma dar labiau stiprėja.

Negebėjimo duoti ir gauti scenarijus. Nemokėjimas duoti ir gauti sutinkamas daugelyje scenarijų. Kai jaučiame, jog mums kažko trūksta, atitinkamai nemokame ir duoti to, ko reikia kitiems. Dažnai

neleidžiame nuoširdžiai džiaugtis kažką gaudami, manome, jog, galbūt, tam neturime teisės, nenusipelnėme, nepriimame komplimentų ir pan. Arba galvojame, jog kiti tiesiog stengiasi įtikti, nes patys siekia naudos. Taip galime praleisti daugybę progų maloniai papietauti, užmegzti pažintį, praleisti laiką ir pan. Kita vertus, gali atrodyti, jog priimame visą tai, kas suteikiama, tačiau viduje jaučiame, jog negalime tuo mėgautis. Taip tiek iš savęs, tiek iš kitų atimame galimybę jaustis mylimais, gerbiama, jaučiančiais palaikymą, o ilginiui susiformuoja įsitikinimas, jog nėra tokių sąlygų, žmonių, su kuriais visa tai galima būtų patirti.

Viena moteris pasakojo savo patirtį apie santykį su mama, kurią išreiškė tokiais mamos žodžiais: „Tu išnaudojai savo šansą, bet, deja, neteisingai, o kito jau nebebus“. Moteriai ši mintis taip įstrigo ir pasireiškė problemomis kuriant santykius bei jaučiant nuolatinę apatinės veido dalies įtampą. Kita moteris prisimena kaip atsisakydavo papildomo kaušelio ledų vien tam, kad neišgirstų mamos priekaištų dėl svorio. Taip susiformavo tikėjimas, „Man visiškai nereikia to, ko noriu, jei negaliu gauti tiek, kiek noriu“. Nereikia nė sakyti, kaip toks požiūris nuskurdino tarpasmeninius santykius.

Slopinimo vengimo scenarijus. Problemos, atsirandančios iš nemokėjimo duoti/gauti scenarijuose susiję su tuo, jog žmonės vengia naujų patirčių, nes jos gali pasirodyti nemalonios, traumuojančios. Daugelis tėvų slopina vaikus per dideliu dėmesiu ir rūpesčiu taip siekdami patenkinti labiau savo, bet ne vaiko poreikius. Viena mama pasakojo, jog jos ketverių metų vaikas yra nuolat jai priešiškas, puolė peiliu ir padegė namą. Šioje istorijoje svarbu tai, jog moters tėvas mirė dar prieš berniukui gimstant. Ji tikėjo, jog nepakankamai stengėsi padėti tėvui, todėl kaip kompensacija pasireiškė perdėtas rūpinimasis vaiku. Sielvartaudama dėl tėvo mirties, moteris negalėdavo užmigti, žadindavo vaiką, maitindavo jį, verkdamas iki tol, kol pasijausdavo pavargusi ir užmigdavo. Per didelę, dusinanti meilė pradėjo vystyti manipuliatyvų, agresyvų vaiko elgesio būdą, kuriuo jis stengdavosi apsisaugoti nuo mamos. Vaikas mamos meilę suvokė kaip nepageidaujamą ir destruktivią, dėl ko ėmė ieškoti tokių elgesio būdų, kuriais galėtų išlaikyti savo emocinę būseną, privatumą, siekiant kontroliuoti mamos elgesį.

Rolių apsikeitimo scenarijus. Pastarasis pavyzdys parodė, jog tam tikri scenarijai, elgesio būdai išmokstami jau ankstyvoje vaikystėje. Kadangi vaiko asmenybė dar formuojasi, ankstyvieji potyriai tampa neginčijama realybe. Mokydamiesi vaikai kuria save – mėgdžioja kitus, jų šypseną, kalbos manierą, judesius. Vėliau toks mėgdžiojimas tampa bendravimo būdu, scenarijumi. Viso proceso metu vaikas išmoksta įvairius vaidmenis, tačiau tėvai dažnai nustemba vaikuose atpažindami save. Auksinė santykių scenarijų taisyklė: „Kituose matome tai, ką turime patys“. Kiek tėvų prisiekinėtų, jog su savo vaiku nesieltų taip, kaip nemėgo, jog jų tėvai su jais elgėsi? Tačiau tik vėliau suvokia, jog nesąmoningai elgiasi su vaikais taip pat ar bent jau panašiai kaip su jais elgėsi jų tėvai. Taigi, norint pažaboti savo baimę, reikia atsekti scenarijus, jų pradžią ir daugiau dėmesio skirti svarbiuose santykiuose išmoktoms rolėms.

Susilaikymo nuo geresnio gyvenimo scenarijus. Nepaisant to, koku būdu suaugusieji išgyvena baimę būti apleistam, išryškėja vienas bendras aspektas – skausmingas meilės praradimas kai jos labiausiai reikėjo. Vaikystėje ieškojome geriausių būdų kaip šį praradimą sumažinti – tai galėjo būti raumenų įtampa, gilus kvėpavimas ir pan.

Išmokę pasirinkti geriausiai nuo baimės apsaugantį būdą, išmokome sulaikyti save nuo geresnio gyvenimo. Jausmas, jog galime būti apleisti, reikalauja kažko pažįstamo, artimo – saugaus uosto, kur išsigandęs vaikas gali jaustis saugus, nebijoti būti silpnas, pažeidžiamas ar atrodantis kvailai. Tačiau kai sulaikome save pasirinkdami pažįstamus būdus, negalime tinkamai bendrauti su kitais. Dėl to kūnas dar labiau įsitempia, diafragma užsidaro, kvėpavimas tampa sunkus ir kol nepasiekiamo saugumo būsenos, kur tikrai galime nurimti, raumenų įtampa nesumažėja.

Vienas vyras pripažino, jog ilgus metus nesuvokęs baimės buvusiai žmonai. Kai skatinamas dabartinės žmonos norėdavo paprieštarauti buvusiai žmonai dėl vaikams daromos žalos – išsigąsdavo ir jausdavosi kaip marinuota daržovė. Vyras manė, jog dabartinė žmona jį per daug idealizuoja, o jaučiamos baimės ir silpnumo pripažinimas neigiamai paveiks ir esamus santykius. Terapijos metu jis šaukė, drebėjo, tačiau kartu suprato, jog jo mama buvo panaši į buvusią žmoną. Pažinęs savo baimę, vyras galėjo pasipriešinti buvusiai žmonai. Pamačiusi jo drąsą, ji buvo įniršusi, blaškėsi po kambarį kol pradėjo verkti ir pati pripažino, jog jos elgesys buvo baimės likti vienai išraiška.

Prisimenant mamos scenarijus. Vaikas išmoksta artimo, dažnai stebimo žmogaus elgesio modelius net ir tuo atveju, jei jie netenkina ilgalaikių interesų. Darinas buvo ilgai lankęsis pas psichoterapeutą, kai suvokė, jog yra priklausomas nuo migdomųjų. Jis ilgą laiką bandė atsisakyti vaistų, o per šešias savaites, kai lankėsi pas psichoterapeutą, nemažai pasistūmėjo atradęs priklausomybės priežastis. Vaikinas išmoko užsnūsti bent trumpam, nes bemiegės naktys be vaistų išvargindavo. Vaikinas analizavo visas fizines ir emocines reakcijas būnant be vaistų, netgi įtikėjo, jog terapeutas jį specialiai kankina. Negalėdamas iškęsti visų nemalonių potyrių, Darinas pasiryžo apie visą tai papasakoti mamai ir tikėjosi, jog, galbūt, ji padės grįžti į vaikystės prisiminimus.

Mama prisiminė, jog ji beprotiškai norėjo vaikelio, todėl kai jis gimė ji neveikdavo nieko kito tik būdavo su juo. Taip susiformavo fiziniai ir emociniai poreikiai niekada nesiskirti su mama. Kai tėvas nusprendė, jog Darinas turi turėti savo kambarį, tiek mamai, tiek vaikui toks išsiskyrimas buvo nepakeliamas. Vaikas verkdamas, šaukdavo, reikalaudavo, jog mama būtų su juo, tačiau tėvas tai griežtai draudė. Gydytojas tuo metu palaikė tėvą ir teigė, jog reikia leisti vaikui verkti tol, kol jis nustos. Darinas kiekvieną naktį verkdamas, nirdavo, tačiau tėvas griežtai draudė mamai eiti jį raminti.

Kalbantis su Darino tėvais paaiškėjo, jog ir jam užaugus mažai kas pakito. Mama nuolat buvo prislėgta, vangiai, prašydavo sūnaus persikelti gyventi arčiau jos. Sužinojusi apie dabartinę sūnaus situaciją, mama taip pat pradėjo lankytis pas terapeutą. Ji papasakojo, jog staiga neteko mamos. Ilkais vakarais sėdėdavo prie lango ir laukdavo jos sugrįžtant, klausdavo kur ji, kodėl jos nebėra, ar ji ją myli. Suaugusi Darino mama ištekėjo už vyro, kuris buvo panašus į jos tėvą – emociškai šalto žmogaus, tačiau gimus Darinui, moters tuštuma buvo užpildyta. Negavusi to, ko jai labiausiai reikėjo vaikystėje, moteris stengėsi tai su kaupu suteikti savo vaikui. Terapijos metu vaikinas suprato, jog jo nemiga buvo tarsi auka mamai už jos rūpestį. Priklausomybė vaistams buvo kaip priklausomybė būti su mama. Sukurtas scenarijus, jog negalima užmigti be mamos, perėjo į priklausomybę, jog negalima užmigti be vaistų. Tai supratęs vaikinas įsisąmonino savo baimę ir dabar galėjo ją įveikti.

Mazochistinis, iškreiptas scenarijus. Baimės būti apleistam scenarijų pavyzdžiai dažnai būna unikalūs, keisti ar net šokiruojantys. Vienas vyras teigė, jog yra grubus su moterimis, kurios dėl jo

nesistengia. Kitas teigė, jog būna pasyvus, kol tampa visiškai apleistu. Homoseksualus vyras pasakojo, jog jis svajoja būti sumuštu, išžagintu, apiplėštu ir paliktu numirti. Moteris taip pat dalijosi mintimis, jog norėtų būti išniekinta būrio vyrų. Tokie norai, iškreiptos fantazijos atsiskleidžia terapijos metu. Kartais jie patenkinami per masturbaciją ar pornografiją.

Mazochistiniai scenarijai dažnai susiję su seksualinio gyvenimo patyrimu. Dažnai tikėtina, jog ankstyvoji seksualinė patirtis turėjo sadomazochistinio atspalvio, kuris teikė malonumą, todėl gali būti, jog tokia patirtis įsirėžė taip smarkiai, jog kuriant naujus santykius pritaikomi seni ir dažnai iškreipti santykių modeliai. Toks scenarijus susijęs su savęs atsisakymu tikint, jog taip pavyks prisitaikyti ir sulaikyti tai, ką labiausiai bijoma prarasti.

Baimės įveikimas

Žmonės dažnai teigia, jog turėjo nuostabią vaikystę, jog viskas buvo gerai, ir tik susidūrę su kliūtimis tarpasmeniniuose santykiuose atgamina ankstesnius prisiminimus. Baimė būti apleistam paremta vaikystės patyrimu, kai į mus nebuvo reaguojama taip, kaip norėjome – nebuvo tokio emocinio kontakto, kokio tikėjome ar bijojome, jog galime jį prarasti. Prisiminkite savo vaikystę ir pagalvokite ar išgyvenote tokias situacijas.

Kvėpavimas ir susikoncentravimas į praeitį. Pirmiausia susikoncentruokite ties kvėpavimu, pajauskite visą kūną. Jei kokia mintis vis neduoda ramybės, vaizduokite šiukšliadėžę ir kaip į ją išmetate viską, kas jums trukdo. Kai nurimsite, apmąstykite atvejus, kur galite apčiuopti baimę būti apleistam: ar tai susiję su dabartiniais jūsų santykiais? Ar vengiate, manipuliuojate? Ar nuolat priimate netinkamus sprendimus vien dėl to, jog nebūtumėte vieni? Ar viską vertinate vien teigiamai iki tol, kol nenusiviliate? Kaip dar baimė būti vienam pasireiškia jūsų gyvenime? Apsvarstykite savo vaidmenį, pagalvokite kaip elgiatės su kitais žmonėmis. Pasižymėkite atradimus Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Gyvybingumo žurnalo pildymas. Gyvybingumo žurnale užrašykite kaip pyktis, nusivylimas, patirtas skausmas ar bet kokios neigiamos emocijos veikia jus galvojant apie žmones, situacijas, kuriose

jautėtės apleistas. Neigiamų emocijų, jausmų išreiškimas nereiškia, jog ką nors kaltinate. Galbūt, kiti norėjo geriausio ar darė tai, ką sugebėjo, tačiau šiuo metu svarbiausia suprasti kaip neigiama patirtis valdo jūsų gyvenimą.

Taip pat užsirašykite ir tai, kas, jūsų nuomone, atspindi gerus santykius. Kaip tada žmonės elgiasi? Pasižymėkite kaip jaučiatės tada, kai su jumis elgiamasi būtent taip, kaip norite. O kas asocijuojasi su blogais santykiais, kaip tada žmonės elgiasi, kaip jaučiatės, reaguojate?

Toliau pasižymėkite tiek scenarijų, kiek tik galite sugalvoti. Pavyzdžiui „Kai mano vyras pasako _____, aš visada_____“. Arba „Kai esu blogos nuotaikos ir man reikia palaikymo, kas nors mane būtinai kritikuoja“.

Įvertinkite minčių – kūno – santykių ryšius. Baimė būti apleistam negali būti suprantama be santykių su kitais žmonėmis, todėl tolimesnius pratimus pravartu atlikti su artimu žmogumi, arba bent jau bandykite įsivaizduoti, jog jis yra šalia.

Siekite tai, ko jums reikia. Atsisėskite patogiai, užmerkite akis. Kaip jau buvo rašyta apie vienatvės baimę, taip ir dabar, tieskite rankas lyg ko siektumėte. Kas yra tas žmogus? Kokie yra jūsų poreikiai? Siekite lėtai ir stebėkite kas vyksta su jūsų kūnu. Stebėkite kokios mintys kyla, išsakykite visa tai ir pasižymėkite. Tada atsimerkite ir stenkitės užmegzti akių kontaktą su kitu žmogumi. Stebėkite kas vyksta, ką jaučiate. Galbūt kurioje nors kūno dalyje jaučiate įtampą?

Išreikškite savo pyktį. Jausmai, kurie yra dabar, nėra nauji – pyktis, stresas tūnojo visą laiką nuo tada, kai negavome tai, ko mums reikėjo. Tiesiog per ilgą laiką išmokome nustumti savo jausmus į šalį, vengti jų ir dėl to suaugusiame amžiuje gyvename patirdami depresiją, apmaudą ar beviltiškumą.

Atsistokite prieš kitą žmogų, sugniaužkite kumščius ir laikykite prieš save. Palaikykite akių kontaktą ir kartu purtykite rankas per riešus tardami: „Kodėl čia nėra tavęs dėl manęs?“, „Kodėl tu mane palikai?“, „Kodėl tu nežinai ko man reikia?“ „Kodėl?“. Kuri ar kurios frazės artimiausios jums? Kai sakote šiuos žodžius, leiskite visa tai pilnai pajauti ir savo kūnu. Kartokite reikšmingiausias frazes iki tol, kol pajausite stipriausią emocinę jų reikšmę. Leiskite pajauti pyktį ir jį išreikškite su visa turima energija. Kartokite šį pratimą, pajauskite kūno reakcijas. Ką jaučiate veide, žandikaulio, kaklo, pečių srityse, rankose, kojose ir

pan. Pajauskite visą energiją, kuria save išreiškiate. Vėliau aptarkite tai su kitu žmogumi, paklauskite kiek nuoširdūs atrodėte ir kaip jums pavyko išreikšti tai, ką jaučiate, aptarkite kaip jaučiatės atlikę pratimą.

Liūdesys dėl praradimo. Liūdesys atsiranda dėl praradimo, neįgyvendintų pažadų, neišsipildžiusių lūkesčių. Negavome to, ko tikėjomės ir dėl to jaučiamės daug praradę. Todėl dabar pats laikas išreikšti liūdesį, nusivylimą. Kartu galite ištarti: „Aš negavau to, ko man reikėjo, tai labai mane žeidžia, aš patyriau tiek skausmo, išgyvenau daug liūdesio“.

Vienas geriausių būdų išreikšti liūdesiui – verkimas. Tam tikrose kultūrose yra netinkama rodyti ašaras, todėl galime verkti vieni, tačiau jokių būdų nerodyti savo ašarų kitiems. Kitiems reikia tuo metu pabūti su artimu žmogumi. Dar kiti gali sakyti, jog man lengva verkti žiūrint filmą, bet ne kur kitur. O, galbūt, galime išlieti tai, kas mus skaudina, tik būnant su konkrečiu žmogumi. Galiausiai, esame nuo mažens mokomi tramdyti ašaras ir jausti tam tikrą kaltę išreiškiant tai, kas mus tikrai skaudina.

Kasdienis tarpasmeninių santykių patyrimas kupinas nusivylimų, kurie gali kelti labai nemalonius jausmus. Didžiausia bėda yra ta, jog nuolat siekiame gauti tai, ko negavome anksčiau. Visa tai nuolat pasireiškia per raumenų įtampą, kūno skausmus. Nesugebėjimas paleisti vis gražina prie įprastų elgesio modelių, dėl ko nuolat jaučiame tuštumą, vienatvę, baimę, pyktį ir kitus neigiamus jausmus. Ašaros ne tik išreiškia mūsų emocijas, bet ir padeda atsikratyti fizinės įtampos. Pilnai išreiškdami užgniaužtus liūdesio, sielvarto jausmus, galite pajusti palengvėjimą, paleidimo jausmą. Paleidimas reiškia iliuzijos „vieną dieną kiti mane mylės taip, kaip aš visada norėjau būti mylimu“ atsisakymą.

Nuskandinkite monstrą. Kai žmonės ima pažinti vidinius skaudulius, prisimenami tam tikri vaizdiniai iš vaikystės. Kai pažinsite tai, kas valdo jus iš praeities, pajausite, jog galite geriau tai valdyti. Viena iš galimybių kovoti su savo baime yra *monstro skandinimo pratimas*. Priimkite tai, kas buvo praeityje ir kas paliko žymę jūsų gyvenime, tačiau dabar laikas tai paleisti. Priėmimas nereiškia, jog neigiate tai, kas buvo, tai reiškia, jog daugiau nebekovojate prieš save. Tyrimai, atlikti tiriant psichoterapiją lankančius žmones leidžia daryti išvadą, jog nėra taip svarbu ar vaizdiniai, atgaminti prisiminimai yra tikrų įvykių atspindžiai ar tik minčių kūrinys. Dėl to nuolat prisimenant blogus dalykus ir dabar pasirenkami tie patys mąstymo ir/ar elgesio būdai. Tam tikri dalykai tikrai įvyko, galbūt, jie nėra

malonūs, bet dabar jų nebėra, o priėmę tai galite jaustis geriau. Pasižymėkite atradimus Gyvybingumo žurnale.

Naujų kelių paieška

Įsitaisykite patogiai, skirkite laiko nurimti, atsipalaiduoti, kvėpuokite giliai. Prisiminkite neseniai įvykusias malonias situacijas, išgyventus malonius jausmus. Leiskite nuostabiam jausmui užlieti visą kūną. Įsivaizduokite kaip geriate teigiamus jausmus, kurie lydės jus ateityje, leiskite kūnui plūduriuoti gėrio ir įkvėpimo baseine.

Pagalvokite apie jums svarbų žmogų, pagalvokite ką gero jis turi ir kuo gali pasidalinti su jumis. Tai yra laikas, dėmesys ar dar kas nors? Leiskite sau tai priimti. Galite imti galvoti: „bet kas bus kai aš visa tai priimsiu ir vieną dieną neteksiu“, tačiau tai tik nuostata, kuri neatneša naudos. Imkitės rizikos, stenkitės suvaldyti savo jaudulį, nes jei neteksite to, ką turite, ateityje gausite dar daugiau to, ko jums reikia iš kitur.

Yra dar viena paslaptis, kurią terapeutai ir treneriai žino: judėjimas, mankšta padeda siekti teigiamo patyrimo, teigiamų emocijų, kas nuspalvina santykius ir visas kitas veiklas. Tad leiskite sau patirti malonius pojūčius. Kuo daugiau sau leidžiate, tuo daugiau gaunate, o baimės greičiau apleidžia.

Afirmacija

Aš žmogus, kuris jaučiasi gyvybingas. Galiu pažinti ir priimti tai, jog kažkada mano poreikiai ir norai nebuvo patenkinti taip, kaip aš norėjau. Aš galiu įveikti liūdesį dėl to, ko netekau, aš galiu įveikti iliuziją, jog tam, kad gaučiau ko noriu, man reikia kartoti tai, kas buvo. Dabar jaučiuosi atviras ir laisvas gauti visa tai, ką gali pasiūlyti gyvenimas. Aš galiu mylėti ir būti mylimas. Man nereikia bijoti būti apleistam. Aš galiu gyventi džiaugsmingai.

4. Savęs įtvirtinimo baimė

Būna laikotarpiai, kai jaučiame, jog sunku būti savimi, pasakyti ko norime ar ką galvojame, o laikui bėgant pradėdame jausti kaip tokia būseną griauja vidinį pasaulį. Šis patyrimas gali būti susijęs su neigiamų jausmų išgyvenimu, savęs kaltinimu, nerimu, fizinių galių susilpnėjimu ir panašiais dalykais. Ir, galbūt, net nesuprasdami, neįsisąmonindami susiduriame su baimė įtvirtinti save, baimė, kuri neleidžia gyventi pilnavertiškai, nepriklausomai.

Baimės ištakos

Emocinės priklausomybės laikotarpiu mažoji Helen buvo užsiėmusi kompleksinių scenarijų mokymusi, kurie mergaitei padėjo suprasti kaip kurti ir palaikyti santykius su aplinkiniais, o ypač mama. Tačiau tuo pačiu jos jausmai buvo tarsi padalinti – „geri“ scenarijai atspindėjo teigiamas emocijas, jausmus, patenkintus norus, troškimus, o „viskas blogai“ būseną reiškė nepasiektus tikslus. Siekdama atsisakyti „viskas blogai“, Helen išmoko pažįstamų, priimtinių elgesio modelių, kurie atneša naudą, ir ėmė vengti to, kas skaudina. Ilgainiui mergaitė suvokė, jog ne visada reikia elgtis pagal taisykles, kurių mokė jai svarbūs žmonės, ir nusprendė sakyti „Ne“. Ji ėmė reikalauti, kad viskas vyktų pagal jos planą, metodus ir norus, taip pranešdama, jog bus pati atsakinga už tai, kas vyksta su ja. Atsižvelgdami į tai, tėvai stengėsi rasti pusiausvyrą tarp rūpinimosi mergaite ir jos savarankiškumo.

Šios derybos turi būti labai subtilios. Ištardama „Ne“ Helen ėmė siekti emocinės nepriklausomybės, todėl dabar jai svarbu išmokti toleruoti *viską*, su kuo teks susidurti. Jei šiuo laikotarpiu mergaitei niekas nepadės susitvarkyti su užplūstančiais jausmais, gali vystytis supratimas, jog ji bejėgė ir negali kontroliuoti situacijos. Valdingi, rigidiški tėvai griautų Helen planus ir jausmus, o netolerancija vaiko atžvilgiu gali varžyti savarankiškumą, atkaklumą bei kūrybiškumą. Taigi, jei tėvai nepriimtų mergaitės „Ne“ ir parodytų, jog jos siekimas būti savarankiškai bus vertinamas neigiamai, Helen išmoktų sulaikyti savo prieštaravimą ir viską priimtų su šypsena, nuolat parodant esant „gera mergaite“.

Kita vertus, tėvų „tau viskas galima“ nepadeda vaikui išmokti įveikti įtampos, kuri neatsiejama nuo tarpasmeninių santykių ir bandymo rasti juose kompromisą. Būtent kompromiso radimas padeda pažinti kito žmogaus pasaulį, taip suderinant jį su savuoju.

Kaip savęs įtvirtinimo baimė veikia mūsų gyvenimą

Visą savo gyvenimą žmogus bando suderinti nepriklausomybės siekimą su tam tikra priklausomybe, siekiu patenkinti savo bei kitų norus, poreikius. Būdai, kuriais to siekiame, išmokstami vaikystėje ir yra labai svarbūs, nes būtent jie lemia tolimesnes emocines problemas, apimant savęs įtvirtinimą, kompromisą, derybas ir kt.

Nepriklausomybės siekimas ir noras gauti svarbius dalykus, ryškus ir Helen situacijoje. Viena vertus, mergaitė siekia savo, kita vertus, tėvai negali toleruoti visų jos norų. Taigi, reikia rasti kompromisą tarp galimybės patenkinti poreikius, neprarandant savarankiškumo jausmo. Kartu tampa aišku, jog kiti žmonės gali būti poreikių tenkinimo šaltiniu, tačiau iškyla baimė tapti priklausomu nuo jų. Būtent ši, skirtingų interesų dilema, yra savęs įtvirtinimo baimės ašimi.

Savęs įtvirtino baimė dažniausiai kyla tokiose situacijose, kuriose mus kažkas skaudina, nepriima, nori primesti savo interesus. Tai atima situacijos kontrolės jausmą, dėl ko ne retai liekame pralaimėtojo pozicijoje. Gali atrodyti, jog pareiškę savo mintis, poreikius, būsimė sutrypti ir apleisti. Taip ankstyvasis patyrimas aktyvuoja automatines reakcijas, kurios užkerta kelią pareiškimui apie save kitiems.

Laikui bėgant atrandame daugybę nesąmoningų būdų kaip įveikti savęs įtvirtinimo baimę. Galime tapti pasyvūs, pasyviai agresyvūs. Tai reiškia, jog išoriškai gali atrodyti, jog viskas puiku, tačiau savo negatyvumą išreiškiame netiesiogiai. Netiesioginė vidinio pasaulio išraiška gali pasireikšti per kritiką, priešiškus veiksmus, vėlavimą, užmaršumą, nepasitenkinimą, pasiteisinimą bloga nuotaika ar negalavimais, kurie leidžia kažko nedaryti. Dažnai žmonės, kurie bijo išreikšti savo negatyvumą kitiems, turi daugybę nuoskaudų, susijusių būtent su tais žmonėmis, o šypsena ir maloni bendravimu bando paslėpti pyktį ir priešiškumą. Kartais tai perauga į nevaldomą pyktį ar transformuojasi į depresiją ir/ar fizinius simptomus. Neišreikštas pyktis gali pasireikšti kolitu, opomis, galvos skausmu, padidėjusiu

kraujospūdžiu, depresiškumu ar raumenų įtampa.

Ši baimė niokoja tarpasmeninius santykius – netiesiogiai reiškiamas pyktis, agresija yra žymiai sudėtingiau atpažįstami ir valdomi, todėl vidinis nepasitenkinimas ir nesusikalbėjimas gali tęstis labai ilgai. Žmogus gali manyti, jog puiku turėti partnerį, kuris „nekelia bangų“ ir nejaukia darbotvarkės, tačiau laikui bėgant neišreikšti norai, mintys, pyktis ir visas negatyvumas gali suveikti kaip uždelsto veikimo bomba.

Dažnai savęs įtvirtinimo baimė griauja ir seksualinius santykius. Tiek vyras, tiek moteris gali nerimauti, vengti išsakyti savo pageidavimus ar diskomfortą, nes bijo gėdos, apleistumo, nesupratingumo ir panašių jausmų patyrimo. Neigiami jausmai kaupiami, o žmogus bando save įtikinti, jog viskas puiku. Ilgainiui neišreikštas negatyvumas, gerų jausmų stoka, stagnacijos, tuštos jausmas priverčia kurį nors partnerį pasitraukti iš tokių santykių. Taigi, patvarūs, pilnavertiški santykiai gali būti kuriami tik tada, kai kiekvienas gali išsakyti savo interesus.

Baimės įveikimas

Apsvarstykite savo negatyvumą. Pradėjus kovoti su savęs įtvirtinimo baime galite susidurti su sunkumais išreiškiant savo nuomonę, jausmus. Juo labiau tai gali būti sudėtingiau tada, kai parodysite pasipriešinimą artimų žmonių atžvilgiu. Dažnai girdime, jog negalima būti piktam ar piktintis, sakyti neigiamus dalykus apie artimą žmogų, pvz. mamą (ji buvo gera moteris, mane mylėjo, norėjo man geriausio, galiausiai, ji yra mano mama). Šis įsitikinimas gali būti visiškai teisingas, kita vertus, gali dangstyti neigiamus jausmus, tūnančius viduje jau nuo vaikystės. Kai galime pilnai išreikšti viduje sukauptą negatyvumą, teigiami jausmai tampa tarsi savaime suprantami, lengviau, atviriau, nuoširdžiau išgyvenami, o natūrali savęs įtvirtinimo raiška, nepriklausomybės siekimas nebebus reiškiamas netinkama forma.

Ne visada būtina išreikšti pyktį, negatyvumą tiesiogiai kokiam nors asmeniui, tačiau tai galite atlikti su artimu žmogumi, kuris supras jūsų pyktį ir jo priežastis. Jei ilgą laiką gyvenote užgniaužę neigiamus jausmus, gali būti sunku juos išlaisvinti nustumiant „geros mergaitės“ ar „gero berniuko“ įvaizdį, todėl

pradžioje pykčio, nepasitenkinimo pratimus geriausia atlikti būnant vienam. Jums teks susidurti su savo baime, jog kažkas nutiks jei išreikšite tai, ką jaučiate. Kas gali nutikti? Ar liksite apleistas? Kiti Jus nustos mylėti? Jausitės kaltas, susigėdęs? Ar galite ką nors sužeisti ar nužudyti?

Vaikai išmokdami sakyti „Ne“, atranda būdą kaip atsiriboti nuo tėvų, todėl pyktis gali būti susijęs su tėvų ar kitų svarbių asmenų reakcijomis. Deja, viso to kaina būna labai aukšta. Nepritarimo reiškimas rodo atsiribojimą ir emocinę nepriklausomybę. Taigi, nenoras, baimė išsakyti negatyvumą gali būti baimės atsiriboti nuo svarbių asmenų išraiška. Laikui bėgant pastebėsite, jog atsisakius pykčio, jis ima sklaidytis – pasijusite laisvesniu ir gyvybingesniu. Didžiausiai nuostabai, pajusite žymiai daugiau pozityvių jausmų. Kita vertus, jei pasakę tai, kas slėgė, nepasijusite geriau, gali būti ženklas, jog išsakėte dar ne viską. Pagalvokite apie asmenį kuriam jaučiate priešišumą. Paimkite popieriaus lapą ir parašykite viską ką apie jį galvojate – kaltinkite, skųskitės, kritikuokite. Pagalvokite apie tas situacijas, kuriose bijote įtvirtinti save, tik, svarbiausia, neribokite savęs. Jei tai darydami jaučiatės nemaloniai, prisiminkite, jog tai yra tik jausmai, o jausmai nėra geri ar blogi, jie tiesiog yra. Pasižymėkite savo atradimus Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Įvertinkite kūno-mindžių-santykių ryšius ir išreikškite negatyvumą su jėga. Siekiant įveikti prieštaravimus, negatyvumą, svarbiausia, pajauti ir išreikšti save. Tiesiog mąstant ar rašant tai padaryti sudėtinga, todėl, pirmiausia, reikia visa tai pajauti savo kūne. Kai jūs kuriuo nors būdu pilnai save išreikšite, nustebsite kaip lengva pasidarys krūtinėje. Neigiamai jausmai pasitrauks, o juos pakeis meilė, pagarba, gero linkėjimas. Gali būti, jog pažįstate žmonių, kurių tikrai nekenčiate, santykiai su jais skaudina, tarsi griauja iš vidaus. Tačiau pilnai atsisakydami pykčio tų žmonių atžvilgiu, galėsite pajauti daugiau laisvės, kūrybiškumo.

Vienas iš būdų nieko nesužeidžiant išreikšti neigiamus jausmus yra paimti raketę, žurnalą ar susuktą rankšluostį ir trenkti juo per minkštą paviršių (pvz. lovą). Laikykite naudojamą daiktą stipriai abejomis rankomis, iškelkite rankas ir stipriai iš visų jėgų šaukdami trenkite. Kartokite tai kelis kartus. Šaukdami galite tarti „Liaukis“, „Kaip tu galėjai?“, „Palik mane ramybėje“. Svarbiausia, jog tartumėte tai, kas jums svarbu, ir su tokia jėga, kuri išlaisvintų tai, ką ilgai kaupėte. Pirmą kartą gali būti sunku, galbūt,

baiminsitės, jog galite tikrai kažką sužeisti, o gal norėsis verkti. Atlikdami šį pratimą paruošiate save palengvėjimui. Pasižymėkite patirtį Kūno žemėlapyje ir Gyvybingumo žurnale.

Sakykite „NE“ taip, jog tai tikrai reikštų „NE“. Stovėkite taip, jog kojos būtų pečių plotyje. Šiek tiek sulenkite kojas per kelius ir garsiai tarkite „Ne“, kartokite tai kelis kartus. Kaip jaučiatės tardami „Ne“? Kaip garsiai, tvirtai, ir įtikinamai tai ištariate? Ar jūsų „Ne“ palieka abejonių? Kartokite „Ne“ kelis kartus kaip galima ryžtingiau. Kokie jausmai kyla? Ar jaučiatės nejaukiai? Jaučiate nerimą? Kokios asociacijos, vaizdiniai kyla? Kurioje kūno dalyje jaučiate įtampą? Dabar ištarkite „Ne“ kaip tik galite garsiausiai. Pasižymėkite viską Kūno žemėlapyje ir Gyvybingumo žurnale.

Sakykite „NE“ palaikydami akių kontaktą. Šis pratimas skirtas jį atlikti kartu su artimu žmogumi. Atkreipkite dėmesį į savo veido išraišką, kai sakote „Ne“. Ar jūs šypsotės? Jei taip, pagalvokite ar šypsena nėra įprastas būdas paneigti negatyvumą. Šypsena siunčiame kitiems žinutę, jog iš tikro negalvojame taip, kaip sakome. Patyrinėkite veido išraiškas kai sakote „Ne“ dar išsamiau. Kokios emocijos užplūsta? Atradimus pasižymėkite Kūno žemėlapyje ir Gyvybingumo žurnale.

Nuskandinkite monstrą. Neišreikštas pyktis dažnai atrodo lyg didžiulis monstras, tačiau kai randame pavojaus nekeliantį būdą jį išlieti, monstras nuskęsta, o negatyvumas išsisklaido. Reikšdami neigiamus jausmus dėl kažko, kas, galbūt, susiję su dabartimi ar netolima praeitimi, atrasite tikrąjį pykčio šaltinį žymiai tolimesnėje praeityje. Galbūt, tai bus mama, tėvas, brolis, buvęs partneris ir pan. Kai paliesite užslopintus jausmus, ilgą laiką trukusi baimė, fiziniai simptomai ims menkti. Atradimus pasižymėkite Kūno žemėlapyje ir Gyvybingumo žurnale.

Naujų kelių paieška

Kai išliesite savo negatyvumą rašant, pajaučiant įtampą kūne ir atliekant veiksmus, kurie buvo aprašyti, pajausite, jog ėmėtės iniciatyvos – stojote savo pusėn. Tada ir tik tada galėsite pasiryžti išsakyti

tai, ką galvojate. Galite priiimti atsakomybę už dabartį jausdami: „Šie jausmai priklauso man ir mano praeičiai. Šiuo metu yra daug daugiau jausmų, kuriuos aš galiu parodyti kitiems žmonėms“.

Pripažinę ir priėmę neigiamus jausmus, atsirandančius santykiyje su kitu žmogumi, be kaltinimų, puolimo to žmogaus atžvilgiu galite valdyti savo jausmus tardami: „Aš jaučiuosi apleistas, sukritikuotas ir bejėgis vietoj to, jog sakytumėte jūs mane apleidote, kritikavote, menkinote“. Jei kaltinate ir puolate kitus, neišvengsite to, jog jie ims gintis, pulti jus ar apskritai nutrauks santykius, tačiau jei išmoksite apginti save nekaltinant kitų, nesulauksite ir kitų žmonių priešiško. Daugeliui mūsų reikia išmokti įtvirtinti save efektyviais būdais. Galvokite apie savęs įtvirtinimą kaip apie raumenį – jei nesipraktikuosite, raumuo bus silpnas, tačiau kai pasakysite apie savo poreikius, troškimus, išreikšite neigiamus jausmus, raumuo taps tvirtesniu. Be to, labai svarbu pastebėti bei džiaugtis tuo jausmu, kuris kyla įtvirtinus save. Tad leiskime sau mėgautis laisve ir gyvybingumu!

Afirmacija

Aš žmogus, kuris džiaugiasi eidamas savo keliu. Buvau įskaudintas, įžeistas dėl to, jog rinkausi tai, kas nepatiko kitiems, tačiau aš turiu drąsos, ryžto būti tuo, kuo esu. Galiu būti nepriklausomu ir nebijau įtvirtinti savęs.

5. Nepripažinimo baimė

Kaip dažnai jaudinamės, jog neturime ką apsirengti einant į šventę ar galvojame, jog nepatinkame sau. Tam tikros socialinės situacijos verčia jaustis nejaukiai ar jaudintis dėl to, jog atrodysime, kalbėsime ne taip, kaip reikia, ar nebūsime kitiems įdomūs. Ir nors stengiamės sukurti savimi pasitikinčio žmogaus įvaizdį, dažnai galvojame ir jaučiame, jog kiti žmonės už mus pranašesni, imame save nuvertinti ar baimintis, kad kažkas įrodys mūsų nemokšišumą.

Kaskart laukiame patvirtinimo iš partnerio, draugų, jog esame vertingi. Kita vertus, sulaukę pagyrimų dėl to kaip atrodome, ką darome ar kas esame, nepasijaučiame geriau. Tai, ką išgirstame, atrodo nepakankama, o teigiami atsiliepimai kartais verčia jausti diskomfortą. Taigi, kodėl mums taip sunku pasijausti geriau ir patikėti, jog tai, ką kiti sako, yra tiesa?

Baimės ištakos

Siekiant plėtoti savigarbą, meilę sau, labai svarbu, jog tai, kaip matome save, sutaptų su tuo, kokius mus mato ir kaip mus vertina aplinkiniai. Kai negauname pripažinimo, priėmimo vaikystėje, augame jausdami, jog mums svarbūs žmonės mūsų nepriima. Todėl suaugę gyvename jausdami nepripažinimo baimę.

Grįžkime prie Helen pavyzdžio. Trečiųjų metų pabaigoje mažoji herojė įtvirtina savo asmenybę. Mergaitė jau yra laimėjusi teisę prieštarauti, derėtis, ji tapo gan laisva. Kita vertus, jos laisvė ir atsakomybė už save nėra subrendusi – ji gali daugiau ar mažiau kontroliuoti aplinką, bet ne save ar savo jausmus. Taip mergaitė atsiranda naujoje tarpusavio santykių padėtyje. Bet ką tai tiksliai reiškia? Jausdama, jog negali pilnavertiškai valdyti savęs, ji siekia aplinkinių patvirtinimo. Helen ima manyti, jog bus vertinama ir pripažįstama už savo talentus ir įgūdžius.

Apibrėžiant ir stiprinant „sveiką“ savęs vaizdą, pirmiausia, svarbiausios tėvų ir/ar kitų jai svarbių

asmenų reakcijos. Šypsena, galvos linktelėjimas, entuziastingas mamos ar tėčio gestas turi sutapti su pačios Helen jausmais. Kai mergaitė išdidžiai įžengia į kambarį norėdama parodyti ką išmoko ar kaip atrodo su nauja suknele, nori pasididžiuoti ir to sulaukti iš tėvų. Ji nori išgirsti kokia stipri, protinga yra ir kaip puikiai atrodo.

Laikui bėgant Helen savęs vaizdas stiprėja per identifikaciją su kitais žmonėmis. Ji nori jausti „Mes esame panašūs, o aš esu tokia pat stipri ir gera kaip jūs“. Kitais atvejais savęs įtvirtinimas gali būti kuriamas remiantis idealizuotu tėvų vaizdu: „Mano mama yra geriausia pasaulyje virėja“ arba „Mano tėtis turi gražiausią automobilį“ ar „Mano senelis viską žino“. Šių refleksijų, identifikacijų, idealizavimo tikslas yra siekis stiprinti savąjį aš, jaučiant priėmimą, suderinamumą su aplinka. Helen išmoksta priimti save taip, kaip ją priima kiti.

Deja, daugelis problemų kyla ar gali kilti kai trejų metų vaikas vertina save ir siekia stiprinti tam tikrą savęs vaizdą. Pavyzdžiui, vaikas įbėga į kambarį šaukdamas „Mama, mama, pažiūrėk ką aš radau“, tačiau vietoj to, jog mama apdovanotu dėmesiu šį lobių ieškotoją, ji parodo kaip vaikas nešvariais batais supurvino kilimą, pasako kaip susivėlė ar išsitepė. Švara, tvarka ir išorė yra vertinama labiau nei susijaudinimas, džiugesys.

Reikšmingi žmonės nesusimąsto kokie nuostabūs ir augantys talentai yra vaikai. Kai vaikas išdidžiai tėvams pademonstruoja tai, ką padarė ar išmoko, nejautrūs tėvai būna abejingi vaiko pastangoms ir pasako, jog galėjo tai padaryti geriau. Arba kai vaikas garsiau išreiškia pasididžiavimą ir džiaugsmą, jo reakcija sutinkama žodžiais: „Nešauk taip garsiai“, „Nebūk toks savimyla“ ir pan.

Dažnai tėvai pastebi tas vaikų klaidas, kurios atspindi jų pačių mintis, vaizdinius apie tai kuo vaikas turėtų būti. Stereotipai kyla iš nuostatų ar vertybių, kurias palaiko kultūra ar subkultūra, kurioje gyvenama. Nepaisant to, tėvų mintys apie tai, kuo jų vaikas galėtų tapti, turi galingą jėgą ilgalaikėje perspektyvoje, lemiančioje vaiko savasties formavimąsi. Saviraiškos būdai, kurie netelpa į tėvų sukurtus rėmus, dažnai ignoruojami, varžomi, o vaikai už tai, kas nedera su tėvų požiūriu, išjuokiami, baudžiami. Vaikai siekia išmokti adaptuotis ir įgyvendinti tėvų lūkesčius geriausiai kaip tik jie gali. Vaikas nuolat būdrauja, siekdamas daryti ar nedaryti tai, už ką gaus patvirtinimą ar nepritarimą.

Kaip baimė veikia mūsų gyvenimą

Visi mes nuo gimimo iki mirties norime jausti, jog esame svarbūs ir vertinami mums svarbių žmonių. Mums tiesiog reikia žmonių, kurie džiaugiasi mūsų pasiekimais ir didžiuojasi būdami su mumis. Pripažinimo poreikis yra universalus ir svarbus visą gyvenimą. Jei ankstyvosios pastangos yra patvirtinamos, priimamos, būsimė linkę džiaugtis tuo, kuo esame, žinosime, jog ir kiti mus priims. Bet jei mūsų savasties vaizdas vaikystėje nebuvo adekvatus, galėjome išmokti tam tikrų būdų, kuriais pasiekiamas priėmimas ar kompensacija dėl jausmo esant nepriimtu. Taip senieji metodai, užstrigimas vaikystėje, paprasčiausio kelio paieška siekiant pripažinimo tampa streso, fizinio skausmo priežastimis.

Suaugusiame amžiuje siekdami patvirtinimo jaučiamės susigėdę ar nusižeminę dėl savo savanaudiškumo, egocentiškumo. Tai dar labiau mažina mūsų savigarbą ir griauja vidinę darną. Nesėkmė siekiant pripažinimo gali pasireikšti pykčiu, įniršiu, keršto siekiu, baime būti pažemintu ar manymu, jog kitų dėmesio siekimas yra netinkamas, savanaudiškas. Nesulaukę reikiamo patvirtinimo vaikystėje, jaučiame neadekvatų savęs suvokimą, griauinantį savigarbą. Taip kyla noras suaugusiame amžiuje išspręsti problemas, susijusias su vaikystėje suformuotu savigarbos jausmu. Tarpusavio santykiuose tai gali pasireikšti kaip nepertraukiamas dėmesio siekimas. Tačiau susirūpinimas savimi kitiems gali atrodyti kaip nejautrumas jų poreikiams – jie gali jaustis apleisti, neįvertinti, nepripažinti. Nesulaukę norimo atsako, reakcijos mūsų atžvilgiu, galime imti neigti patys save ir siekti tapti tokiais, kokius mus nori matyti kiti. Stebėdami ir vertindami kitus, imame modeliuoti save. Kas yra vertinama kaip priimtina, pageidautina, trokštama? Žiniasklaida siūlo stereotipus kaip turėtume galvoti, elgtis, jaustis, bendrauti. Mums įdiegiama ką turėtume vilkėti, valgyti, gerti, kokį automobilį vairuoti ir kaip susitvarkyti plaukus.

Gali būti, jog kultūros kuriamas tobulo žmogaus paveikslas atitinka Barbės ir Keno portretą. Tačiau Barbė neturi jausmų, asmenybės, nedaro klaidų, neturi problemų, o mes savo mintis ir elgesį projektuojame į ją. Ji turi daugybę rūbų ir kitų gražių daiktų, kurie padeda kurti vaidmenis skirtingose situacijose. Kai mūsų baimė būti nepripažintam atitinka propaguojamas vertybes, aplinką, imame jausti, jog tampame Barbe ir Kenu, įsitraukiame į gyvenimo imitacijas, kuriose vaidiname save ir savo gyvenimą.

Baimės įveikimas

Kvėpavimas, atsipalaidavimas ir pažvelgimas į save. Skirkite laiko nurimti, stenkitės kvėpuoti ramiai ir giliai. Leiskite sau pajusti kaip kiekvienas išorinio pasaulio įkvėpimas padeda pajusti savo vidų, prigimtį. Pašalinius trukdžius išmeskite į vaizduotės šiukšliadėžę. Apsvarstykite tai, ką perskaitėte ir pagalvokite kaip tai gali būti susiję su jumis ir jūsų patirtimi. Pagalvokite kaip jus vertina kiti ir koku balu nuo vieno iki dešimties jus įvertintų? Kaip toje pačioje skalėje vertinate save? Pastebėkite kas vyksta su jūsų kvėpavimu kai bandote atsakyti į šiuos klausimus. Kokie pojūčiai, vaizdiniai, mintys kyla? Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Savojo aš paveikslas ir tikrasis aš. Gyvybingumo žurnale pateiktoje lentelėje surašykite dalykus, kurie jums atrodo priimtini, siektini, vertintini. Tada parašykite tai, ką jūs turite/darote, kad būtumėte kitiems priimtinas.

Savojo aš paveikslo ir tikrojo aš pavyzdys

Suvokiami reikalavimai	Suvokiamas aš
<i>Aš privalau būti...</i> Liesas(-a), protingas(-a) gražus(-i), sėkmingas(-a) t.t	<i>Koks/kokia aš esu...</i> Storas(-a), kvailas(-a), negražus(-i) t.t
<i>Privalau turėti/daryti</i> Pirkti tinkamus rūbus Vairuoti naujausio modelio automobilį Gyventi prestižiniame rajone ir t.t.	<i>Ką aš turiu/darau</i> Dėviu nemadingus rūbus Šukuosena netinkama Gyvenu prastai vertinamame rajone ir t.t.

Kaip manote, ar buvote sąžiningi sau? Kultūra persmelkia mūsų sąmonę ir diktuoja kas turi ar neturi būti. Išreikštos dvejonės atspindi tam tikrus sunkumus, galimą gėdą ar, priešingai, parodo dėl ko esame vertingi, vertinami. Sąrašas kairėje pusėje atspindi tėvų, draugų, šeimos, kultūros reikalavimus, tačiau visi

būdai, kuriais galime jaustis ir būti savimi, yra nuostabūs. Todėl, svarbiausia, leisti sau pajauti koks nuostabus žmogus aš esu. Dešiniojoje pusėje parašykite mintis kaip jaučiatės galvodami apie minėtus reikalavimus. Įvertinkite, kaip į tai reaguoja jūsų kūnas, galbūt, pasijutote prislėgti? O, galbūt, vertinant šiuos reikalavimus sakote „taip, bet...” ir atrandate kitų kriterijų, kurie apibrėžia jūsų vertę.

Įvertinkite kūno-minčių-santykių ryšius. Paanalizuokite kaip atliktas pratimas siejasi su jūsų fizinėmis reakcijomis. Atradimus pasižymėkite Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Prisiminkite situaciją, kurioje jautėtės nuvertintu. Prisiminkite momentą, kada vietoje to, jog butumėte priimtas, įvertintas, pasijautėte nuvertintu ir pažemintu. Kaip galima labiau prisiminkite kaip ta patirtis pasireiškė jūsų kūne. Galėjote išgyventi skausmą, pažeminimą ar gėdą. Galbūt, jautėte stiprų pyktį, apmaudą ar bijojote prarasti kontrolę. Pasidalinkite šiuo patyrimu su jums artimu žmogumi bei užrašykite tai Gyvybingumo žurnale. Tai suteiks galimybę atsikratyti ilgai trukusio pykčio, gėdos ir pasipiktinimo. Dabar yra puiki galimybė pasidalinti tuo, kuo anksčiau niekada neteko. Tikriausiai manėte, jog tokie jausmai yra nereikšmingi, o norėti pripažinimo yra savanaudiška. Pajauskite, kas vyksta su jūsų kūnu, kur pojūčiai apsistoję ir kaip veikia jus? Ar galite išsakyti tai, kas neramina ir dėl to pasijausti geriau? Ar yra kažkas, dėl ko jums norisi šaukti, verkti ar atsitraukti? Pasižymėkite savo reakcijas Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Prisiminkite situaciją, kurioje jautėtės įvertintu. Pasidalinkite mintimis su jums artimu žmogumi apie laikus, kai jautėtės pripažintu ir įvertintu. Kokį vaidmenį vaidina gėda kalbant apie gerus jausmus? Kaip baimė būti nepripažintam suteršia pasitenkinimo savimi, pasididžiavimo jausmus? Pasižymėkite tai Kūno žemėlapyje ir Gyvybingumo žurnale.

Išgyvenkite savojo aš pripažinimą. Pasidalinkite su jums artimu žmogumi tuo, ką labiausiai savyje vertinate. Tada paklauskite kaip kitas žmogus vertina tai, ką išsakėte. Pvz. „Aš matau tavo gyvybingumą, humoro jausmą. Man patinka šios tavo savybės ir vertinu jas”.

Klausantysis partneris taip pat gali pripažinti jausmus, kuriais jūs išreiškiate požiūrį į save.

„Aš girdžiu tavo dvejones kalbant gerus dalykus apie save. Tavo balse girdžiu dvejones, jog aš neįvertinsiu tavęs taip, kaip tu tikiesi. Suprantu tavo baimę, jog būnant su manimi gali jaustis pažemintu ar sugėdintu. Žinau, jog tau reikia jaustis pripažintu ir pasidalinti savo baime būti nepripažintam“. Pasižymėkite mintis apie šį patyrimą.

Džiaukitės tikrąja savo verte. Atsisėskite patogiai, kojomis remkitės į grindis, atsipalaiduokite, nurimkite ir keletą kartų giliai įkvėpkite. Nuraminkite savo mintis, išmesdami visą, kas nereikalinga, į įsivaizduojamą šiukšliadėžę.

Stenkitės sukurti vaizdinį – vaizdingą kraštovaizdį, jūrą, gėles. Pajauskite kaip ten gera, pajauskite prisilietimus, kvapus, skonį, išgirskite garsus. Kai vaizdinys taps pakankamai ryškus, įkvėpkite ir pajauskite kaip visas grožis ir gėris užpildo jus iš vidaus. Prisiminkite momentą, kada jautėtės tikrai vertingu. Pajauskite tai savo kūnu. Juk kaip nuostabu mėgautis jaučiant savo tikrąją vertę.

Kaskart atliekant šį pratimą, prisiminkite vis kitą momentą, kada jautėtės tikrai vertingu. Galbūt, sakysite, jog sunku prisiminti kada tai buvo, tačiau sutelkite dėmesį ir tikrai prisiminsite, pajausite. Kartokite šį pratimą kartą ar kelis kartus per dieną keletą savaitių. Gali būti, jog pradžioje bus nelengva nurimti, tačiau laikui bėgant galėsite išvysti vaizdinius ir pajusti malonius jausmus. Atlikdami pratimą pajausite kaip gera mėgautis savo tikrąja verte. Šio pratimo pagalba atrasite vidinę jėgą, kuri padės sutvirtinti tikrosios savo vertės pajautimą. Išmoksate atrasti ir kitus momentus, kada buvote tikrai svarbiu, vertingu žmogumi. Svarbiausia, ne tik išmoksate pastebėti reikšmingus momentus, bet pajutę savo vertę imsite ją jausti kasdien, kiekvieną momentą.

Kartais susiduriame su problema džiaugiantis tikrąją savo verte, sakydami, „Man sunku priimti komplimentus“ ar „Jaučiuosi nejaukiai, kai žmonės giria mane“. Tokios mintys signalizuoja, jog norime paneigti tai, ką žmonės apie mus mano, todėl turime kasdien rasti tai, už ką patys galėtume save pagirti. Gėdos jausmas, tarsi, saugo, riboja galimybes džiaugtis savimi ir jausmu, jog esu vertinamas ir priimamas. Pagalvokite, kiek palaikymo esate gavę iš vaikų, draugų, šeimos narių ir ką šie žmonės reiškia jums. Galime didžiuotis ir džiaugtis, jog jus supa daugybė žmonių, kurie padeda jaustis vertingais. Pasižymėkite

tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Nuskandinkite monstrą. Įsivaizduokite monstrą, kuris simbolizuoja baimę būti nepripažintam. Tai buvo tada. Prisiminkite momentus, kada jautėtės pripažintu ir įvertintu. Kai pajausite savo tikrąją vertę, baimė būti nepripažintu tiesiog išnyks. Įsivaizduokite kaip jūsų monstras mažėja. Tai yra dabar. Kokios mintys, jausmai ir pojūčiai kyla? Pasižymėkite juos Gyvybingumo žurnale.

Naujų kelių paieška

Pripažįstant žalą, kuri buvo padaryta praeityje, paleidžiant susikurtą savęs paveikslą, pajaučiant skausmą dėl nepripažinimo ir priimant tai, kas yra aplink, galime išgydyti savigarbos žaizdas. Galime atpažinti senus refleksus – savęs neigimą, nepriėmimą ir siekimą tai kompensuoti. Galime pakeisti klaidingas mintis ir nuostatas priimdami tai, kas esame, ir pasidžiaugdami tuo, kuo tapsime.

Afirmacija

Aš žmogus, kuris nori jaustis vertingu, būnant priimamu, mylimu bei gerbiamu kitų. Galiu priimti save džiaugsmingai ir neneigiant. Buvau sugėdintas, pažemintas, nuvertintas ir įskaudintas, tačiau galiu, jaustis vertingu net ir tada, kai kiti manęs nepriima taip, kaip aš noriu. Man nereikia baimintis būti nepripažintu ir nepriimtu.

6. Sėkmės ir nesėkmės baimė

Esame įpratę sėkmę ar nesėkmę apibrėžti įdedamomis pastangomis, įgūdžiais ar kitais įprastais standartais, todėl nesėkmės ir sėkmės baimė vienaip ar kitaip paveikia visus žmones ir pasireiškia per jausmą, jog neesame tokie pat geri kaip kiti ar nesijaučiame gyvenantys taip, kaip kiti tikisi.

Situacijų, kuriose reiškiasi ši baimė, yra begalė ir tik keletas žmonių gali gyventi jos nepatirdami. Nesėkmės ir sėkmės baimę galima atpažinti tada, kai jaučiame nerimą kalbant prieš auditoriją, dirbame komandoje ar tiesiog atstovaujame kokiam nors statusui. Vienu ar kitu būdu konkuruojame su kitais tam, kad būtume sėkmingi ar bent jau pripažįstami kaip sėkmingi pagal numatytus sėkmės standartus.

Kita vertus, egzistuoja daugybė priežasčių, dėl kurių bijome laimėti. Gali atrodyti, jog kažkas baisaus nutiks jeigu laimėsiu – galbūt, būsiu kažkaip nubaustas už savo pasiekimus, o jei pasieksiu daugiau nei įprasta, visada turėsiu elgtis taip, jog išlaikyčiau savo pasiekimų lygį ar pasiekčiau dar daugiau. Siekdami konkuruoti kenkiame sau, o tai sumažina laimėjimo galimybes. Tai galima perteikti per posakį „tiesiai sėkmei į nasrus“. Sėkmė lemia norą visada būti sėkmingu, o tai gąsdina.

Varžymasis dažniausiai susijęs su trijų šalių dalyvavimu. Pavyzdžiui, trišalius santykius gali sudaryti 1) aš, 2) asmuo, kuriuo žaviuosi, ir 3) realus ar suvokiamas varžovas. Arba – 1) aš, 2) darbas, kurio noriu, ir 3) kiti pretendentai į jį. Dar vienu pavyzdžiu gali būti 1) mano siūlomas produktas, 2) klientas ir 3) kiti klientui siūlomi produktai. Taigi, būtent trečioji šalis veikia tyliai, tačiau kartu įtakojant asmenines vertybes, priimtas normas, nuostatas. Trečioji šalis, tarsi, diktuoja sąlygas kaip turėtų būti arba kas yra teisinga. Vis tik, tokios trijų šalių sąveikos yra natūralios – kažkas laimi, kažkas pralaimi, o mūsų nuostatos, vertinimai laimėjimo ir pralaimėjimo atveju yra susiję su būdais, kuriuos naudojame tose varžybose.

Taigi nesėkmės ir sėkmės baimė yra ankstesnių trišalių santykių rezultatas, atsiradęs iš 1) manęs, 2) mano mamos ir 3) mano tėvo, ar bet kokių kitų santykių, kurie buvo svarbūs esant ketverių ar penkerių metų.

Baimės ištakos

Froido pateiktas Edipo kompleksas yra aktualus dar ir šiomis dienomis. Kiekvienas vaikas 4-6 metų laikotarpyje vienu metu išgyvena stiprius meilės ir neapykantos jausmus tėvams ar emociškai svarbiems asmenims. Tai yra priešingybė anksčiau aptartoms tendencijoms „viskas gerai“, arba „viskas blogai“, kas rodo, jog ketverių ar penkerių metų vaikas gali patirti ambivalentiškus jausmus reikšmingų žmonių atžvilgiu. Grįžkime prie Helen pavyzdžio.

Mergaitė buvo artimai susijusi su mama kai tik jos likdavo namuose dviese. Šiame santykiyje emocinės dimensijos yra gerai žinios, nuspėjamos, todėl pakankami saugios ir kontroliuojamos. Patiriamas tam tikras žinojimas, galia valdyti santykį su kitu žmogumi. Tačiau tik tėčiui (ar kitam mažiau artimam žmogui) įėjus į kambarį mergaitė staiga pameta kontrolės ir galios jausmą. Taip Helen patenka į trišalius santykius, kur jos mylimas objektas (mama) įsitraukia į santykius su mažiau mergaitei artimu žmogumi (tėčiu). Tokia pati situacija yra tada, kai mergaitė būna tik su tėčiu, o įsitraukus trečiam (pvz. mamai) asmeniui, kontrolės jausmas yra prarandamas.

Trečiasis asmuo į savo pusę patraukia mums artimą žmogų ir liekame, tarsi, palikti, apleisti. Liekame ne tik su jausmu, jog kažkas iš mūsų atėmė galią, bet ir varžymosi pozicijoje – o juk nėra nieko baisiau kaip pralaimėti prieš konkurentą. Taip ir vėlesniuose trišaliuose santykiuose baiminamės būti užgauti, palikti, praradę pozicijas. Kita vertus, potencialiai blogesnis atvejis yra laimėjimas trišaliuose santykiuose. Laimint vaikas tampa svarbiausiu, pirminiu tėvų meilės objektu, o kraštutiniu atveju – inesto auka.

Kaip baimė veikia mūsų gyvenimą

Kiekvienas vaikas, susidurdamas su ambivalentiškais jausmais atranda būdą kaip save iš to išlaisvinti – riboja savo galias bei ugdo įgūdžius, kurių pagalba sumažina tikimybę patirti šią baimę. Mitologinis veikėjas Edipas baudžia save aklumu už seksualinius santykius su gimdytojais, Hamletas kelia klausimą „Būti ar nebūti“, Ofelija pasirenka beprotybę ir mirtį.

Laikui bėgant, baimė patirti sėkmę ar nesėkmę įvairiais būdais ima struktūruoti mūsų vidinį pasaulį

bei nuostatas tarpasmeninių santykių atžvilgiu. Daugybė žmonių renkasi ligą ar emocinę mirtį vietoj pilnavertiško gyvenimo tam, jog išvengtų konkuruojančių santykių. Tačiau meilės ir neapykantos jausmų užgniaužimas reiškia, jog atsukome nugarą savo pačių prigimčiai ir izoliavomės nuo aistringiausių gyvenimo tikslų. Deja, visa tai palieka žymes mūsų kūnuose, asmenybėse bei tarpasmeniniuose santykiuose, o nerimas dėl galimos nesėkmės pasireiškia per darboholizmą, perfekcionizmą ar, priešingai, vengiame veiklų, kuriose patirtume sėkmę ir tenkinamės trupiniais.

Baimės įveikimas

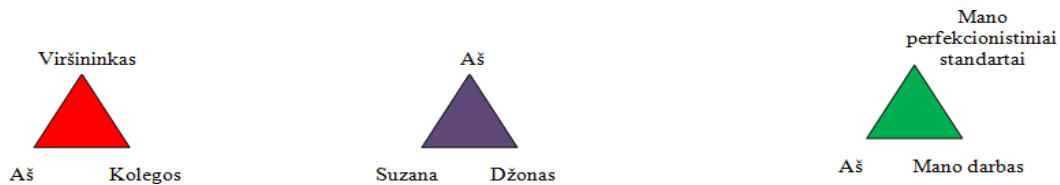
Susikoncentruokite į nesėkmės ir sėkmės baimę. Apmąstykite darbą, socialinius, artimus, seksualinius santykius. Pirmiausiai pagalvokite, kaip ši baimė pasireiškia ir kaip veikia jus darbe, socialiniuose, artimuose bei seksualiniuose santykiuose. Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje. Galvodami apie šias sritis, galite remtis papildomais klausimais: Ar bijote nesėkmės? Ar baiminatės dėl to, jog nebūsate geras darbuotojas, kolega? Ar varžotės su kitais? Ar su visais žmonėmis varžotės? Kuo pasižymi tie žmonės, su kuriais konkuruojate? Kaip nesėkmės baimė veikia tarpusavio santykius? Kada jaučiate, jog prarandate kontrolę? Ar kenkiate sau? Ar siekiate atsiriboti nuo kitų žmonių, kaip tai darote? Kokiais būdais siekiate sumažinti praradimo baimę? Dėl ko labiausiai baiminatės seksualiniuose santykiuose? Ar vengiate seksualinių santykių, kokiais būdais? Ar pašaliniai žmonės susiję su jūsų seksualiniu gyvenimu?

Įvertinkite trišalius santykius. Apsvarstykite visus trišalius santykius savo darbe, socialiniuose, artimuose, seksualiniuose santykiuose. Su kuo ir dėl ko jūs varžotės?

- ✓ Pozicijos ir pripažinimo darbe?
- ✓ Artimesnių santykių, žmonių, su kuriais norėtumėte praleisti daugiau laiko?
- ✓ Dėmesio, kurio norite sulaukti iš kitų žmonių?
- ✓ Pripažinimo?
- ✓ Vidinių standartų, kad kažkas yra teisinga, gera ir vertintina?

✓ ?????

Nepamirškite, jog galvojant apie trišalius santykius reikia įtraukti vertybes, socialinius standartus, papročius, dabartį, praeitį ir ateitį. Taip pat gali būti įdomios ir vertingos trikampių schemas. Pavyzdžiui:



Remiantis šiomis schemomis, galima nustatyti problemines ar paslėptas sritis, susijusias su sėkmės ir nesėkmės baimė. Taigi, skirkite laiko išsiaiškinti ar nesate įsitraukęs į trišalius santykius. Atradimus pasižymėkite Gyvybingumo žurnale.

Įvertinkite kūno-minčių-santykių ryšius. Pajauskite nesėkmės ir sėkmės baimę savo kūne. Dar kartą grįžkite prie baimės patyrimo įvertinimo anksčiau aptartose srityse ir pabandykite galvodami apie tai pajusti savo kūną. Kurioje kūno dalyje jaučiate įtampą kai galvojate apie varžymąsi, tobulumą? Kas vyksta jūsų kūne kai galvojate apie sėkmės ir nesėkmės baimę, kai galvojate apie artimus, seksualinius santykius? Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Patirkite trišalius (pirminius) santykius. Pasistenkite grįžti į vaikystę ir apsvarstykite pirminius trišalius santykius – santykius tarp jūsų, mamos ir tėvo. Galbūt, jūsų istorija yra kitokia ir jūs neturėjote abiejų tėvų, tada įvertinkite mintis, susijusias su vienu iš jų (jei neturėjote abiejų tėvų, prisiminkite tuo metu jums svarbiausius, artimiausius žmones). Ką išgyvenate galvodamas apie kiekvieną trikampio kampui priskirtą asmenį? Išgyvenate malonius, šiltus jausmus, ar, priešingai, vyrauja nemalonūs, pasišlykštėjimą keliantys jausmai? Kokias baimes, jausmus, pojūčius jaučiate savo kūne? Kur jaučiate įtampą? Ar galite išskirti ir kitus trišalius santykius galvojant apie ankstyvąją patirtį? Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Įvertinkite kokį vaidmenį pirminiai trišaliai santykiai atlieka jūsų gyvenime dabartyje. Gebėjimas kurti ilgalaikius, tvirtus tarpusavio santykius dažnu atveju yra nulemtas pirminių trišalių santykių patirties. Bendravimas, artimi, intymūs santykiai su tėvais bei jų atsakas į mus formavo mūsų savęs patyrimą, suvokimą, kuris dabar atsispindi tarpasmeniniuose santykiuose. Galbūt, kai kurie iš mūsų vaikystėje labai kentėjo, patyrė seksualinę prievartą ar jautėsi emociškai pažeisti. Grįžkime prie to, jog ankstyvieji vaiko trišaliai santykiai būna susiję ne tik su emociniu prisirišimu, bet ir su tam tikra meilės, seksualumo išraiška. Dėl šių priežasčių, ankstyvojo seksualumo slopinimo ir dabar dažnai propaguojamo seksualumo požiūriai susiduria. Taigi, kas kažkada buvo draudžiama, dabar yra aktyviai palaikoma, propaguojama. Prisiminę savo ankstyvąją patirtį, pagalvokite, kaip ji gali būti susijusi su jūsų jausmais, tarpusavio santykiais dabartyje. Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale.

Identifikuokitės su tos pačios lyties tėvu. Su seksualumu susijusių sunkumų priežastys dažnai būna santykių su priešingos lyties tėvu rezultatas. Įsivaizduokite, ar su artimu jums žmogumi bandykite sukurti situaciją, kur jis jums būtų tos pačios lyties tėvu. Jūsų partneriui šioje užduotyje reikia tiesiog klausyti ir nieko nekalbėti.

Išreikškite negatyvumą tos pačios lyties tėvui. Užduokite klausimus: Kodėl tu manęs neapgynai? Kodėl vertini mane kaip konkurentą? Kodėl negalėjai priimti mano seksualinių poreikių? Kodėl vertei jaustis mane susigėdusiu? Leiskite sau jausti pyktį, nusivylimą, įniršį, papildomai galite imti raketę ar susuktą rankšluostį ir juo trenkti per lovą. Tai padės paleisti senus jausmus, patirtą skausmą ir pyktį.

Toliau lai jūsų partneris, vaidinantis tos pačios lyties tėvą, stovi šalia, o jūs dabar įsivaizduokite, jog stovite prieš priešingos lyties tėvą. Pajauskite visus jausmus, kurie jus užplūsta. Leiskite sau pajauti visus jausmus priešingos lyties tėvui bei stenkitės kaip galite labiau juos išreikšti. Pasisukite į tos pačios lyties tėvą tada, kai būsite pasiruošęs. Jūsų partneriui nebūtina kalbėti, svarbu sulaukti tinkamos pagalbos, paramos. Pasižymėkite tai Gyvybingumo žurnale. Pasižymėkite, kaip jus veikia tos pačios lyties tėvo dėmesys, kokius jausmus sukelia, ką jaučiate savo kūne.

Nuskandinkite monstrą. Yra daugybė priežasčių, kodėl nesėkmės ir sėkmės baimė jums panaši į monstrą, todėl gali tekti nuskandinti ne vieną, o net kelis monstrus. Kaip niekur kitur, nesėkmės ir sėkmės baimės monstras vaidina svarbiausią vaidmenį kuriant artimus, seksualinius santykius, todėl šiam pratimui pravartu skirti daugiau dėmesio. Atradimus pasižymėkite Gyvybingumo žurnale.

Naujų kelių paieška

Tėvai ar kiti žmonės, kurie mus augino ir mumis rūpinosi klydo net ir tuo atveju, jei labai stengėsi būti geriausiais. Senos žaizdos pūliuoja, auga, o skausmas plinta ir įtakoja visus tarpusavio santykius. Todėl norint atsikratyti neapykantos, turime išmokti atleisti. Atleidimas nereiškia, jog viską pamiršime, atleidimas reiškia, jog mes aktyviai stengiamės išlaisvinti save nuo žalos, baimės ir neapykantos. Išstarkite garsiai „Mama, aš tau atleidžiu“, o tada „Tėti, aš tau atleidžiu“. Taip pat tarkite, „Prašau atleidimo ir atleidžiu sau už neigiamus jausmus. Noriu atleidimo ir palengvėjimo“.

Afirmacija

Esu žmogus, kuris turi bendradarbiauti ir konkuruoti tam, kad jaustų gyvenimo pilnatvę. Turiu teisę jaustis stiprus ir pajėgus gyventi pilnavertiškai tiek bendradarbiaujant, tiek konkuruojant. Nusipelniau pilnavertiškų, artimų bei seksualinių santykių. Man nereikia gėdintis ar nuvertinti save jei pralaimiu. Kai elgiuosi sąžiningai bei atsižvelgiant į kitus, man nereikia jaustis kaltu jei laimiu. Man visiškai nereikia bijoti sėkmės ar nesėkmės santykiuose ar konkuruojant. Aš neleisiu praeities baimei, neapykantai griauti mano dabartinio gyvenimo.

7. Pilnavertiško gyvenimo baimė

Įsivaizduokite ilgai planuotą vakarą – dega žvakės, lėkštėse garuoja vakarienė, susirinkusi visa šeima. Rūpesčiai išspręsti, jokių nenumatytų reikalų, galite pajusti dėkingumą, džiaugsmą, tačiau tolumoje, fone tyko baimė. Pagalvokite kaip dažnai ir koku lygiu patiriate nelabai malonius jausmus, susijusius su šventėmis ar kitais, atrodytų, maloniais renginiais. Mažai kas gali paneigti, jog net ir atostogos, šeimos šventės, vakarėliai dažnai tampa išbandymu. Taigi, kyla klausimas, kodėl net ir malonūs dalykai kelia tam tikrą įtampą. Kas lemia tokį prieštaravimą būnant su kitais žmonėmis? Kodėl bandome save raminti maistu ir gėrimais? Nuo ko bėgame ir ko baiminamės? Kas iš tikro mums trukdo gyventi pilnavertiškai būnant su pačiais artimiausiais žmonėmis?

Pilnavertiško gyvenimo baimė susijusi su socialiniu gyvenimu. Socialinio gyvenimo, grupių taisyklės sudaro rėmus, pateikia lūkesčius, vizijas kokie turėtume būti ir kaip gyventi. Kiekvieną grupę, su kuria susiduriame, galime pažinti pagal jos skiriamuosius bruožus – grupės standartus, todėl tapdami grupės nariu perimame žinias ir elgesio būdą kaip „teisinga“ vaikščioti, rengtis, mąstyti, elgtis ir pan. Nepaisant to, kokios grupės nariu taptume, žinome kas esame ir kuo skiriamės nuo kitų. Kita vertus, siekdami pateisinti numatytus lūkesčius, išmokstame nuslopinti skirtumus tarp savęs ir kitų. Bijome nesutarimų, prieštaravimų, nors tai yra natūrali grupės gyvenimo dalis. Bijome, jog grupės darys mums spaudimą, todėl išmokstame laikytis nuošaliau, valdyti savo emocijas, o savo nuomonę pasilaikyti sau. Deja, viso to rezultatai nebūna teigiami. Savo gyvenimą, kitus žmones imame vertinti kaip zombiai ir sunkiai pastebime, jog šviečia saulė, žydi gėlės, o gamta kviečia gyvenimui. Pamirštame, jog gyvename kvėpuodami meile, laime, džiaugsmu, liūdesiu, pykčiu ir baime. Per dažnai pamirštame save ir savo poreikius, kuriuos patenkinę jaustumės žymiai geriau. Per dažnai neleidžiame sau pajusti pasitenkinimo ir pilnatvės. Galiausiai, per dažnai jaučiamės, tarsi, mediniai, įsitempę, apniukusiomis akimis ir širdimis. Kai pats laikas gyventi ir džiaugtis, atrodo, jog renkamės mirtį, nes esame lyg apsėsti savo aplinkos, neigiančios gyvenimą, ir nesvarbu tai būtų valgymas, alkoholio vartojimas, apsipirkinėjimas, televizorius, internetas ar dar kas nors, ko pagalba bėgame nuo gyvenimo. Iš kur kyla

tas noras bėgti, slėptis? Kaip galime atsikratyti ribų, trukdančių reikštis mūsų asmenybei? Kaip galime pašalinti nuolat jaučiamą įtampą? Kaip galime nusikratyti trukdžių, žalojančių mūsų santykius? Nuolatinis rigidiškumas, apatija yra baimės refleksų rezultatas, o pilnavertiško gyvenimo baimė yra visų anksčiau aptartų baimių aukščiausia išraiška.

Baimės ištakos

Dažnai užmiegame ir pabundame su mintimis apie baimę keliančias situacijas. Situacijas, su kuriomis gali tekti susidurti ir kurios nemaloniai mus veikia. Lengva teigti, jog baimės, susijusios su socialiniu gyvenimu, kyla iš masinio informavimo priemonių, technologijų pažangos, taršos ar modernėjančio gyvenimo apskritai, tačiau socialinio gyvenimo kontrolės baimė visada buvo žmogaus gyvenimo dalimi. Be abejo, baimės dažnis ir intensyvumas pastaraisiais metais augo, dėl ko tapome labiau pažeidžiami.

Dabartinis pasaulio matymas yra ankstesnių santykių patyrimo, priežasties – pasekmės situacijų suvokimo rezultatas. Aptartos baimės atspindi visa tai, kas vyko mūsų gyvenime ir paliko pėdsakus asmenybėje, kūne ir būde, kuriuo reaguojame tarpasmeniniuose santykiuose. Nesame tiesiog padarai, kurių elgesį valdo paprasčiausi instinktai, stengiamės plėsti vidinį pasaulį vystant naujus įsitikinimus bei patirtimi nuspalvinant kasdienį patyrimą. Taip neišvengiamas poreikis bendrauti sudaro sąlygas mūsų baimėms pasireikšti. Būtent kūno įtampa yra vienas iš būdų, kuriais ginamės nuo pavojingų, gąsdinančių gyvenimo įvykių, todėl ne retai jaučiamės sustabarėję, susikaustę.

Būdama trijų – ketverių, Helen ima didžiuotis tuo, jog gali išreikšti save ir tai, kas vyksta su ja. Ketverių – šešerių supranta, jog egzistuoja tam tikri trišaliai santykiai, susiję su bendradarbiavimu, konkurencija net ir artimiausioje aplinkoje. Vėlesniame amžiuje mergaitė gali pajusti kitų žmonių įtaką jos elgesiui, jausmams, mintims ir baimėms, o paauglystėje susiduria su nauja užduotimi – asmeninio identiteto kūrimu visuomenėje, kurioje pateikiami aiškūs standartai. Taigi, kaip Helen pasiekti, jog jos asmeninis identitetas būtų socialiai patvirtinamas, priimtinas, tačiau kartu nesugniuždytas socialinių normų? Tai rodo, jog Helen ima kelti klausimą, kaip galvojant apie šeimos, darbo, religijos, kultūros ir

daugelį kitų reikalavimų būti tuo, kuo noriu būti. Nenuostabu, jog galvojant apie įvairių sričių reikalavimus gyvename kaip zombiai, galbūt, ne visada žinodami ko norime patys. Taigi ar grupė netampa pavojumi, tinklu į kurį įsipainiojame ir kuriame keliame klausimą „Kaip išlaikyti savo tapatumą, identitetą, jausmą kas aš esu, socialinių reikalavimų, prieštaravimų kontekste?“

Kaip baimė veikia mūsų gyvenimą

Ilgą laiką gyvenę pagal tam tikrą modelį nepastebime visų su socialiniu gyvenimu susijusių jėgų, nesusimąstome kaip socialinis kontekstas, trišaliai santykiai įtakoja dabartinius mūsų santykius. Vietoje to, jog aktyviai reaguotume į tai, kas mums svarbu, dažniau galvojame apie reikalavimus, kuriuos mums kelia kiti, spaudimą, nerimą, nuovargį, kurį patiriame sociume. Žinome kaip kartais nelengva pateisinti kitų žmonių lūkesčius laikantis asmeninių, moralinių, etinių, dvasinių įsipareigojimų, gyvenant pasaulyje kur tiek daug prieštaravimų. Taigi kaip galime jaustis gyvenantys pilnavertiškai, kai suvokimas kas mes esame nuolat svyruoja?

Pilnavertiško gyvenimo siekimas reiškia siekimą plėtoti savo patyrimą, jautrumą kovojant su neigiama socialinių grupių ir jų normų įtaka. Esame linkę sustoti, trauktis nuo to, kuo galime būti, manome, jog socialiniai santykiai kartais gali atrodyti bauginantys, gąsdinantys. Atiduodami save kitiems, rodydami meilę, tarsi, patys pastatome save į situacijas, kurios kelia mums didesnę grėsmę. Kita vertus, tik taip turime galimybę sulaukti didesnio atvirumo iš kitų. Ir kiek iš mūsų gali pasakyti, jog artimuose santykiuose galėjo atiduoti labai daug, nepaisant to, kaip baiminosi intymumo ir įsipareigojimo? Puikiai žinome kaip kartais patys atitoliname save nuo meilės – savo partnerių, vaikų, draugų, kolegų, tačiau dabar žinome, jog gyventi pilnavertiškai trukdome tik patys sau.

Baimės įveikimas

Apsvarstykite įvairių socialinių grupių reikalavimus. Skaitę ankstesnius skyrius pradėjote konstruoti naują asmeninę istoriją, kurioje iš naujo pažįstate savo baimes ir jų priežastis. Jei gerai

paanalizuosite būdus, kuriais „gyvenate“ socialinėse grupėse, pažinsite kaip tų grupių reikalavimai stimuliuoja įvairias baimes. Pažinsite kaip nematomos normos, reikalavimai jus veikė ilgą laiką ir formavo asmenybę, kūno pojūčius bei tarpusavio santykius. Tad atsipalaiduokite, kvėpuokite giliai ir atkreipkite dėmesį į tai, kas iškyla galvojant apie grupes, kurioms priklausote ar su kuriomis susiduriate.

Gyvybingumo žurnale pasidarykite sąrašą grupių, kurioms priklausote, pvz.: šeima, darbas, bažnyčia, mokykla ir pan. Ties kiekviena jų pasižymėkite po įvykį ar kelis, labiausiai įstrigusius atmintin ir užduokite sau kelis klausimus. Kaip jaučiatės tai prisimenant? Su kuo kalbėjotės? Kokį spaudimą jutote? Apsvarstykite kiekvieną jau aptartą baimę tose situacijose – ar jaučiate vienatvės, bendravimo, apleistumo, savęs įtvirtinimo, nepripažinimo, sėkmės, nesėkmės ar grupės normų, spaudimo baimę? Prisiminkite ir pasižymėkite fizinius ir emocinius pojūčius, kuriuos patyrėte galvojant apie kiekvieną grupę. Žinodami tai, ką jau dabar žinote apie baimes, pagalvokite kaip socialiniai santykiai jas palaikė. Atradimus pasižymėkite Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Įvertinkite kūno-minčių-santykių ryšius. Kardiologai paskiria nešioti specialius prietaisus, kurių pagalba gali įvertinti širdies darbą. Žmogus turi paspausti mygtuką tada, kai pajaučia širdies veiklos pakitimus, o aparatas visa tai įrašo. Įsivaizduokite, jog turite tokį prietaisą savo gyvybingumui įvertinti. Šis prietaisas yra labai jautrus ir aktyviai fiksuoja kas vyksta su jumis. Turėdami tokį prietaisą galite pasakyti, kada pasireiškia jūsų baimės refleksai ir kaip jie veikia jūsų kūną – galite tiksliai žinoti 1) kaip jūsų baimė reiškiasi 2) kiek laiko kiekviena baimės reakcija trunka ir 3) kiek baimė susiaurino jūsų patyrimą bei kiek pėdsakų paliko.

Geros žinios, jog nereikia laukti kada tokie prietaisai bus sukurti, nes mūsų kūnai tai atlieka geriau nei bet kokie mechanizmai, tik mes turime atidžiau vertinti ir įsigilinti į tai, kas su mumis vyksta. Nuo pat vaikystės mūsų kūnai sukūrė savitą bioatsako programą, kuri ir dabar veikia ir veiks automatiškai iki tol, kol nesiimsime keisti nustatytų programų. Vis naudojame vaikystėje įrašytas baimės vengimo programas dabarties įvykiams spręsti, tačiau sprendimas, jog reikia imtis iniciatyvos valdant baimės refleksus rodo, jog mokomės kovoti su savimi kuriant naujas programas ir struktūras. Ką manote apie tokį savęs perprogramavimą ir kokius rezultatus pateiktų jūsų gyvybingumą fiksuojantis prietaisas?

Padirbėkite su savo kūnu. Toliau aprašyti pratimai leidžia per trumpą laiką prisiliesti prie savo kūno esmės. Galite juos atlikti ryte ar bet kuriuo kitu metu kai jaučiate įtampą. *Pradėkite nuo kvėpavimo:* laikykite kojas pečių plotyje, sulenktas per kelius. Giliai įkvėpdami kelkite rankas ir tempkitės, stiepkitės į viršų. Iškvėpdami nuleiskite rankas. Kartokite tai keletą kartų. Pajauskite kaip jūsų kūnas įsitempia ir atsipalaiduoja. *Toliau* laikykite rankas laisvai, nedenkite krūtinės bei atpalaiduokite pečius. Tam, jog gilintumėte kvėpavimą bei atidarytumėte krūtinę, sulenkite rankas per alkūnes ir po vieną veskite atgal, lyg bandytumėte ką nustumti. Atlikdami tokius judesius alkūnėmis, galite vaizduoti, jog bandote pašalinti kažką, kas yra jums už nugaros, taip pat judesius galite derinti su žodžiais, kurie padėtų išreikšti neigiamas emocijas.

Dabar ištieskite rankas prieš save ir atlikite veiksmą lyg ką stumtumėte. Kartu galite tarti „Eik šalin“ arba „Ne“. Kartokite tai keletą kartų. Po šių pratimų, skirkite laiko atsipalaidavimui, stenkitės kvėpuoti giliai, atpalaiduokite rankas ir kojas, galite jas pakratyti, pasukti, pašokinėti ant vienos kojos, o po to ant kitos. Pajuskite savo kūno lengvumą, laisvę.

Toliau atpalaiduokite nugarą ir apatinę jos dalį. Lėtai sukite ratus dubeniu į vieną, o po to į kitą pusę. Tada šiek tiek sulenkite kojas per kelius ir kelis kartus atkiškite dubenį į priekį. Įtampa, stresas, tarsi, surakina mūsų stuburą, dubens kaulus, todėl šiais pratimais galime labiau juos atpalaiduoti.

Atkreipkite dėmesį į kojas ir pėdas. Pastovėkite ant vienos kojos, visą kūno svorį perkeldami ant jos, iškvėpdami šiek tiek sulenkite kelį, tūpkite. Įkvėpdami ištieskite koją. Kartokite tai kelis kartus, po to pakeiskite koją. Susikoncentruokite į tai kas vyksta, ką jaučiate kiekvienu savo raumeniu, pajauskite įtampą ir palengvėjimą. *Po to* stovėkite ant abiejų kojų ir lenkitės į priekį kiek tik galite. Papurtykite galvą, rankas, galite ir kojas. *Pabaikite* viską taip, nuo ko ir pradėjote. Pasižymėkite atradimus Gyvybingumo žurnale ir Kūno žemėlapyje.

Nuskandinkite monstrą. Būvimas įvairių grupių nariu dažnai susijęs su tuo, jog nesijaučiame savimi. Kūnas ir vaizduotė sukuria įtampą, dėl kurių galime jaustis siaubingai. Todėl nuskandinkite monstrą tardami „Tai buvo tada. Tai yra dabar“.

Naujų kelių paieška

Šios knygos tikslas buvo siekis supažindinti su baimėmis bei noras parodyti, jog tam tikrus elgesio būdus palaikome nuo pat vaikystės, tačiau dabar jie ne visada yra tinkami ar net lemiantys nuolatinę įtampą. Galbūt, ši informacija, patirtis paskatins drąsiau žvelgti į savo baimes ir mokytis būdų, kuriais nuskandintume savo monstrus, kol jie nenuskindino mūsų.

Afirmacija

Esu žmogus, kuris neišvengiamai susidurs su kitų grupių spaudimu, reikalavimais. Leidau, jog tie standartai ribotų mano pilnavertišką gyvenimą, daug kartų kentėjau dėl to, jog kiti kėsinosi į mano identitetą, tapatumą. Tačiau dabar susidurdamas su reikalavimais turiu jėgų kontroliuoti savo mintis ir kūną. Mokausi naujų būdų, kurie padeda išsilaikyti nuo mano kūną, mintis ir santykius ribojančių pančių. Aš nebijau gyventi pilnavertišką gyvenimą.

Gyvybingumo žurnalas ir Kūno žemėlapis

Kaip naudotis Gyvybingumo žurnalu?

Kiekviename skyriuje minėta, jog atradimus, pastabas reikia pasižymėti Gyvybingumo žurnale, skirtame įvertinti savo patirtį, jausmus ir jų pokyčius, kuriuos sukelia atliekami pratimai. Taigi, šiame priede bus pateikiami papildomi veiklos registracijos lapai.

Kaip naudotis Kūno žemėlapiu?

Žymėdami savo patirtį Kūno žemėlapyje, galite pastebėti, jog skirtingos baimės susijusios su skirtingais kūno pojūčiais, raumenų įtampa. Piešiant linijas, rutuliukus, rodykles ar kitus ženklus, Kūno žemėlapyje naudinga pažymėti tas kūno vietas, kuriose jaučiate įtampą ar savitus pojūčius, susijusius su analizuojama baime.

Kaip mėgautis klausančiojo partnerio pagalba?

Didesnę naudą iš šios knygos galite gauti dirbdami su jums artimu žmogumi. Tokiu žmogumi gali tapti žmogus, kuris moka jus išklausti, ar žmogus, kuris taip pat skaito šią knygą ir atlieka aprašytus pratimus. Taigi, jums būtų pravartu reguliariai susitikti su tuo žmogumi knygos skaitymui, aptarimui ir pratimų atlikimui. Tokiu atveju, galėsite būti ne tik žmogus, kuris turi partnerį pratimams atlikti, bet ir yra partneriu kitam žmogui. Procesą galite pradėti, nuo susitarimo laikyti paslaptį ir nesidalinti tuo, ką išgyvenate gilindamiesi į save. Susitarimas nesidalinti kito žmogaus jausmais, mintimis ir patirtimis suteiks daugiau saugumo ir laisvės.

7 ŽUDANČIŲ BAIMIŲ SANTRAUKA

Dar kartą apžvelgsime knygoje aptariamas baimes ir esminius aspektus, kurių pagalba galima su jomis kovoti.

VIENTVĖS BAIMĖ

Susitelkimas ties vienvėse baimė

Gilesnis nei įprasta kvėpavimas ir jo stebėjimas

Atradimų pasižymėjimas Gyvybingumo žurnale

Savo kvėpavimo įvertinimas

Asmeninių poreikių įvertinimas

Vaikystės poreikių, kuriuos stengėtės paneigti, nepastebėti, įvertinimas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Ryšio su aplinka užmezgimas

Ryšio su žmogumi užmezgimas ir „Man tavęs reikia“ pasakymas

Ryšio užmezgimas ir klausimas „Kur tu?“ „Kodėl tavęs čia nėra?“

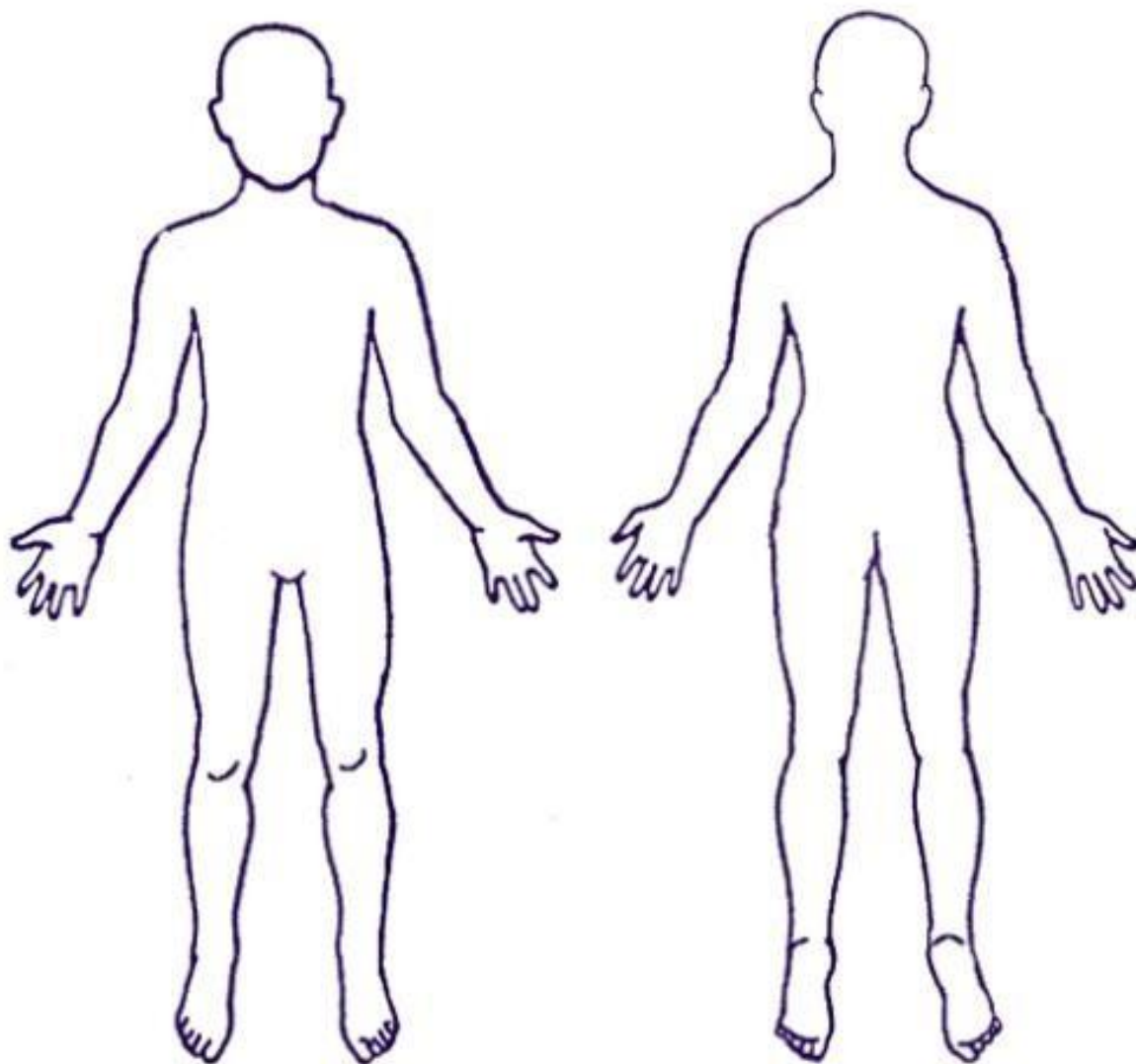
Atsakomybės už savo vienvėnę prisiėmimas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĒLAPIS – VIENATVĒS BAIMĒ



Gyvybingumo žurnalas

Susikongcentravimas į kvėpavimą

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

POREIKIŲ ĮVERTINIMAS

Nepatenkinti poreikiai	Priežastis	Mano atsakomybė

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

VAIKYSTĖJE NEPATENKINTŲ POREIKIŲ VERTINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

RYŠIO SU APLINKA UŽMEZGIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

RYŠIO SU ŽMOGUMI UŽMEZGIMAS IR „MAN TAVĘS REIKIA“ IŠSAKYMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

RYŠIO UŽMEZGIMAS IR KLAUSIMAS „KUR TU?“

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KLAUSIMAS „KODĖL TAVĖS ČIA NĖRA?“

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

SANTYKIŲ, BENDRAVIMO BAIMĖ

Susikonsultavimas ties santykių, bendravimo baime

Kvėpavimas baimei į veidą

Sustingstu, kovoju, bėgu

Nemalonių situacijų iš vaikystės prisiminimas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Karštos krosnies lietimasis

Skaudinusio patyrimo pakartojimas

Išklausančio asmens pirštų galiukų palietimas

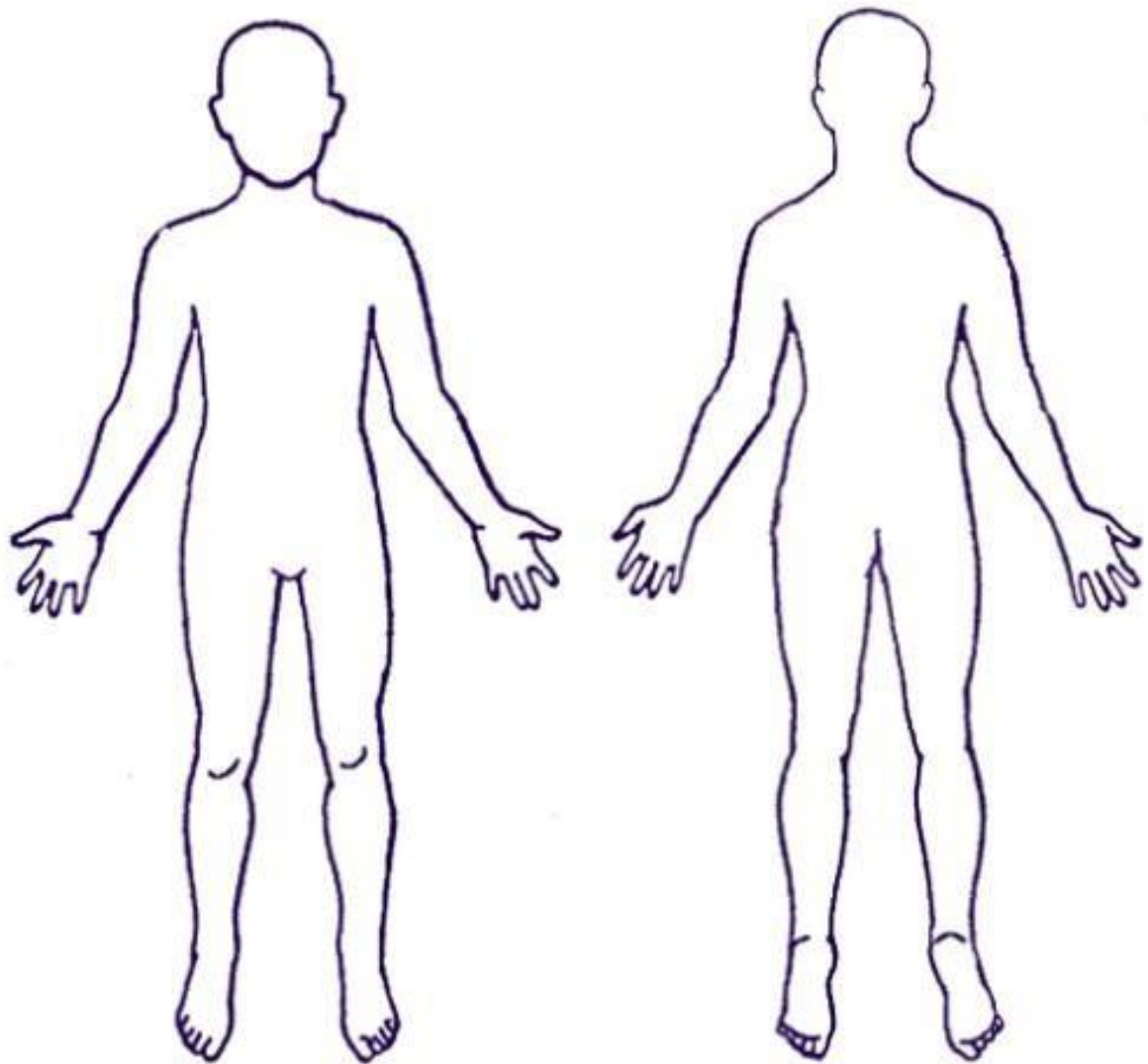
Akių kontakto palaikymas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĖLAPIS – SANTYKIŲ, BENDRAVIMO BAIMĖ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KVĖPAVIMAS BAIMEI Į VEIDĄ

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SUSTINGIMO, KOVOJIMO, BĖGIMO REAKCIJOS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

VAIKYSTĖS PRISIMINIMŲ ATGAIVINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

LABAI KARŠTOS KROSNIES LIETIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SKAUDINUSIO PATYRIMO PAKARTOJIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

IŠKLAUSANČIO ASMENS PIRŠTŲ GALIUKŲ PALIETIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

AKIŲ KONTAKTO PALAIKYMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

APLEISTUMO BAIMĖ

Susikonzentravimas ties apleistumo baime

Kvėpavimas ir apleistumo praeityje refleksija

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Siekite tai, ko jums reikia

Savo pykčio išreiškimas

Monstro skandinimas

Praeities priėmimas

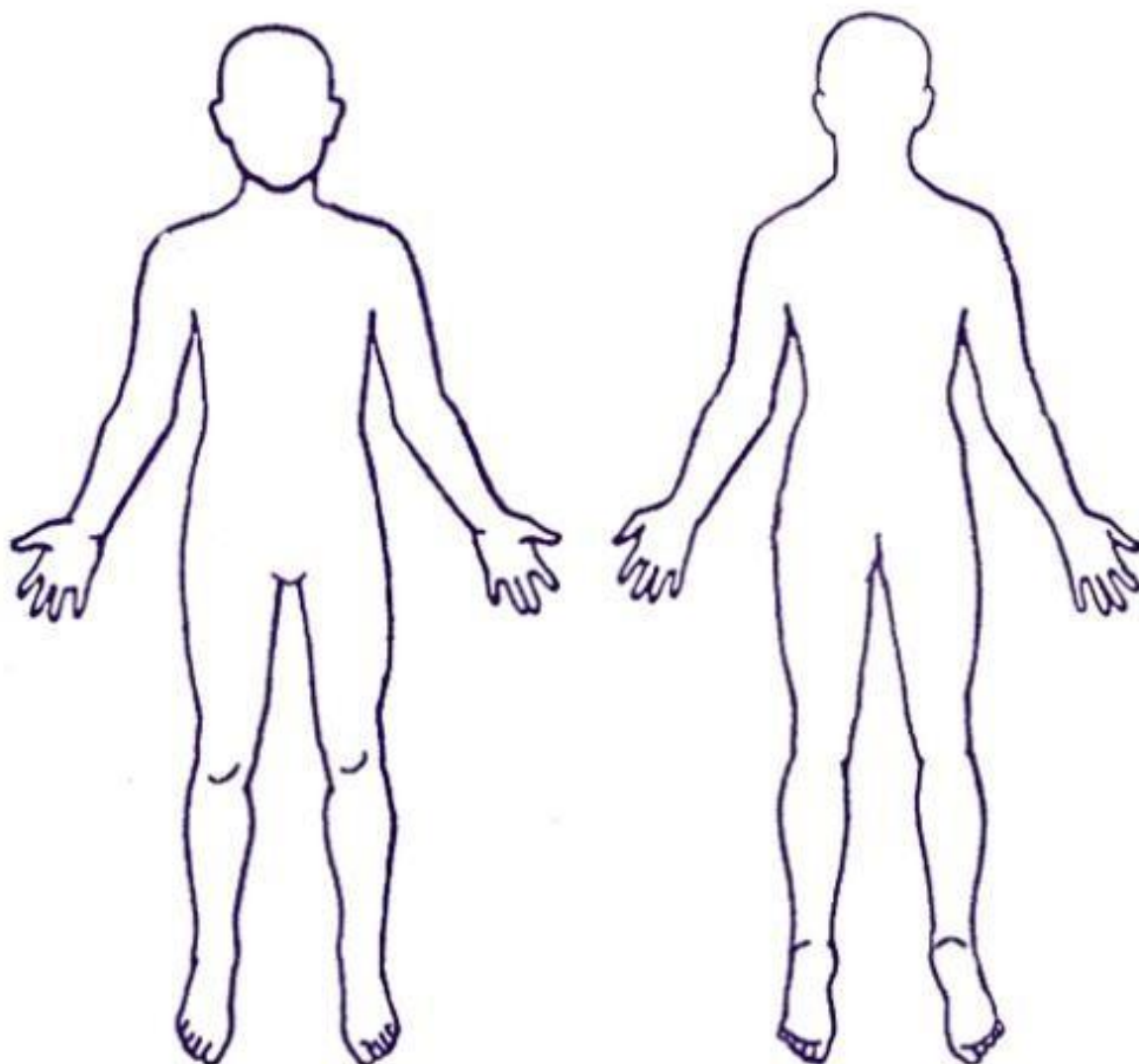
Liūdesys dėl praradimo

Paleidimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĒLAPIS – APLEISTUMO BAIMĒ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KVĖPAVIMAS IR APLEISTUMO PRAEITYJE REFLEKSIJA

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

NEIGIAMŲ JAUSMŲ, SUSIJUSIŲ SU APLEISTUMO PATYRIMU, IŠREIŠKIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KAS ATSPINDI GERUS SANTYKIUS?

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KAS ATSPINDI BLOGUS SANTYKIUS?

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

DAŽNIAUSI SANTYKIŲ SCENARIJAI

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SCENARIJAUS PAKEITIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SIEKIMAS TO, KO JUMS REIKIA

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KLAUSANČIOJO PARTNERIO ATSAKO ĮVERTINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

PYKČIO IŠREIŠKIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

PRAEITIES PRIĖMIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SIELVARTAS DĖL NETEKTIES

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

PALEIDIMAS

SAVĖS ĮTVIRTINIMO BAIMĖ

Susikonsultavimas ties savęs įtvirtinimo baime

Negatyvumo apsvaistymas ir išreiškimas

Negatyvumo išreiškimas klausančiam partneriui

„NE“

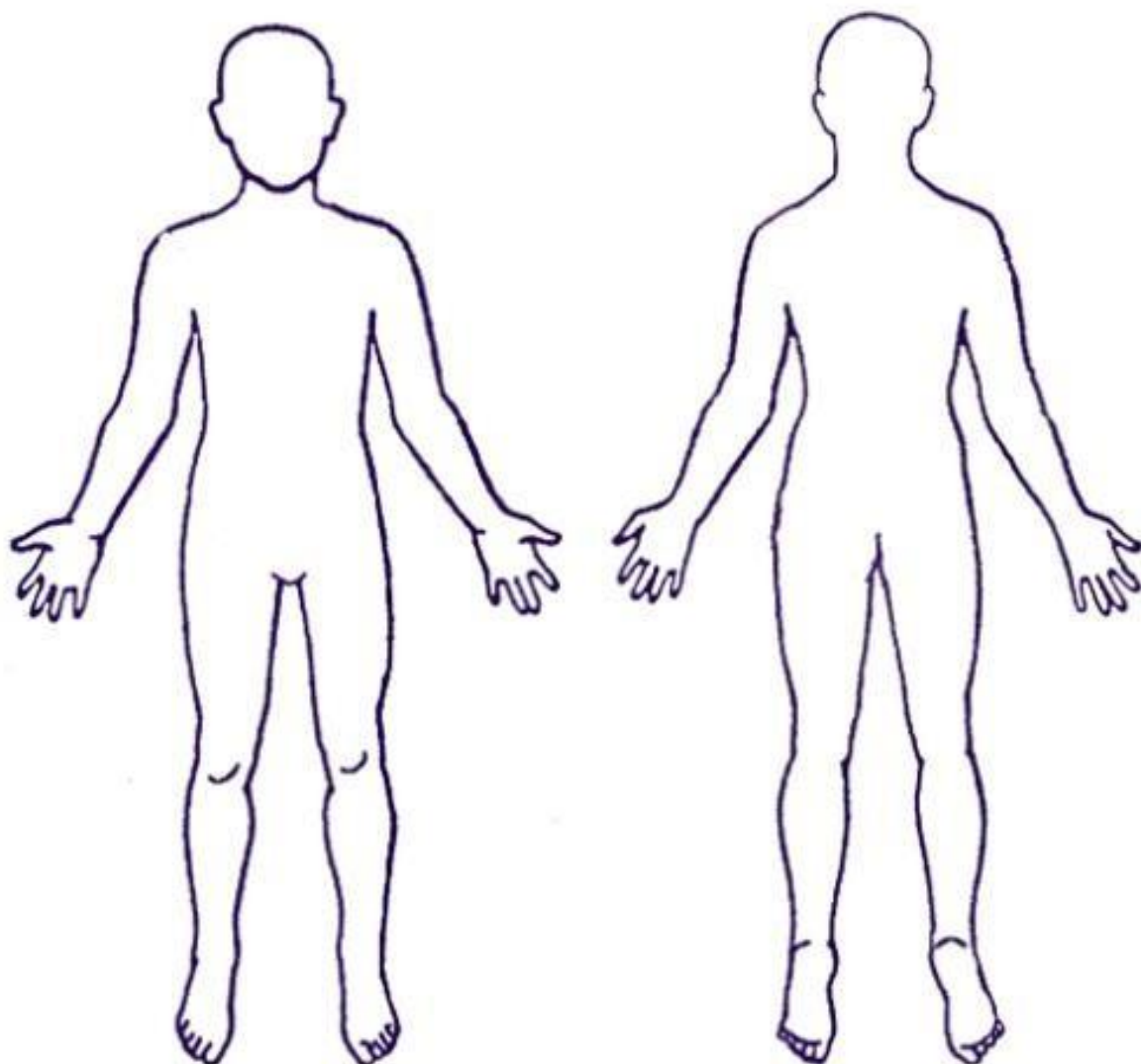
„NE“ ir akių kontakto užmezgimas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĒLAPIS – SAVĒS ĪTVIRTINĪMO BAI MĒ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

NEGATYVUMO IŠREIŠKIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

NEGATYVUMO IŠREIŠKIMAS KLAUSANČIAJAM PARTNERIUI

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KŪNO-MINČIŲ-SANTYKIŲ RYŠIŲ ĮVERTINIMAS IR NEGATYVUMO IŠREIŠKIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SAKYMAS „NE“ TAIP, JOG TAI TIKRAI REIKŠTŲ „NE“

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

„NE“ PALAIKANT AKIŲ KONTAKTĄ

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

NEPRIPAŽINIMO BAIMĖ

Susikoncentravimas ties nepripažinimo baime

Kvėpavimas, nusiramimas

Savojo „Aš“ vaizdas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Patyrimo, kada jaučiausi nuvertintas, įvertinimas

Patyrimo, kada jaučiausi įvertintas, įvertinimas

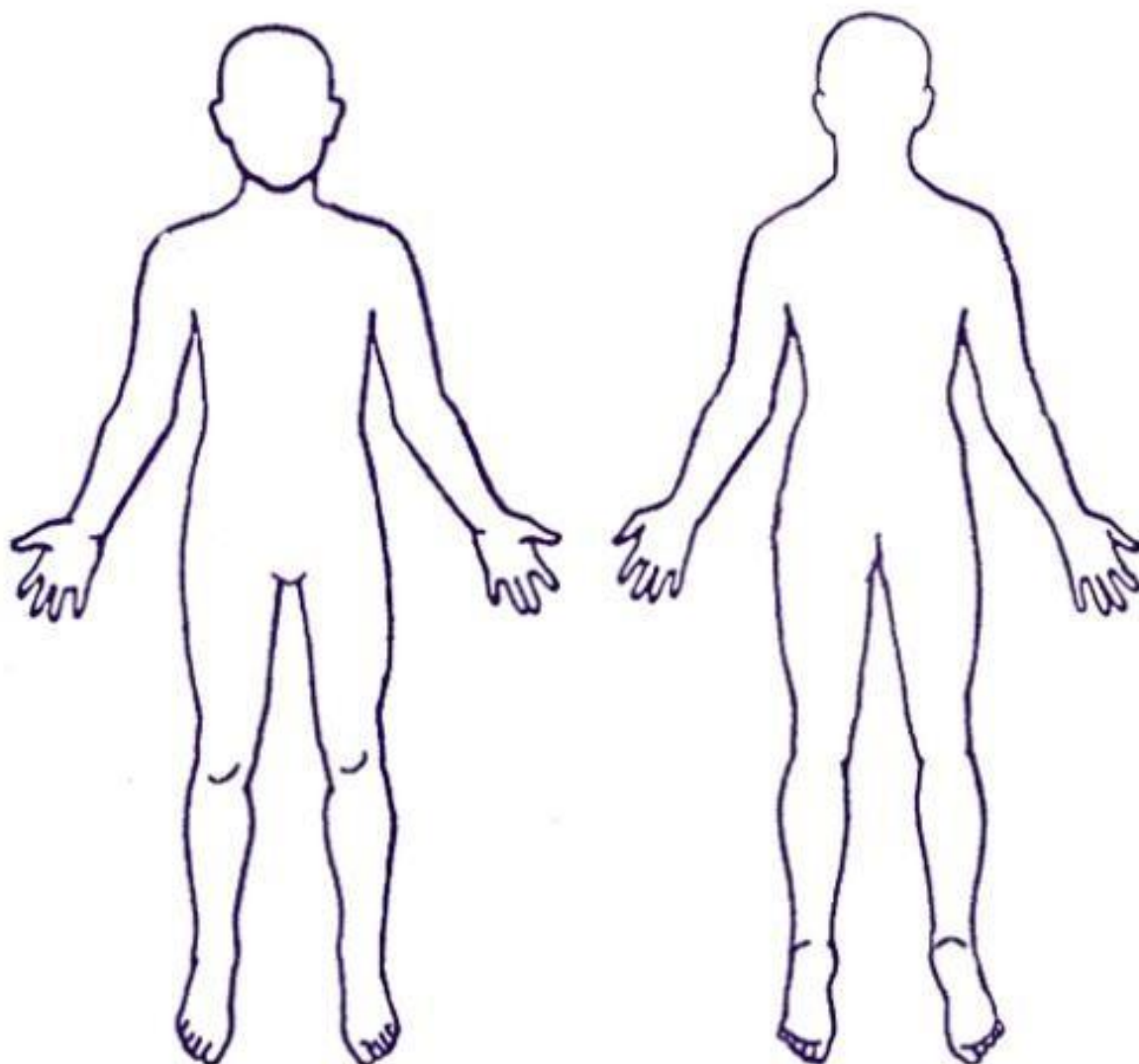
Monstro skandinimas

Džiaugsmas dėl savigarbos

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĒLAPIS – NEPRIPAŽINĪMO BAIMĒ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KVĖPAVIMAS, ATSIPALDAVIMAS IR PAŽVELGIMAS Į SAVE

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SAVOJO AŠ PAVEIKSLAS IR TIKRASIS AŠ

Suvokiami reikalavimai	Suvokiamas aš
Aš privalau būti...	Koks/kokia aš esu
Privalau turėti/daryti	Ką aš turiu/darau

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

KŪNO-MINČIŲ-SANTYKIŲ RYŠIŲ ĮVERTINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SITUACIJA, KURIOJE JAUTĖTĖS NUVERTINTU/NEĮVERTINTU

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SITUACIJA, KURIOJE JAUTĖTĖS ĮVERTINTU

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

DŽIAUGSMAS DĖL TIKROSIO SAVO VERTĖS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

SĖKMĖS IR NESĖKMĖS BAIMĖ

Susikoncentravimas ties sėkmės ir nesėkmės baime

Darbo, socialinių, artimų, seksualinių santykių apmąstymas

Trišalių santykių įvertinimas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Trišalių (pirminių) santykių patyrimas

Pirminių trišalių santykių reikšmės dabartiniame gyvenime įvertinimas

Identifikacija su tos pačios lyties tėvu

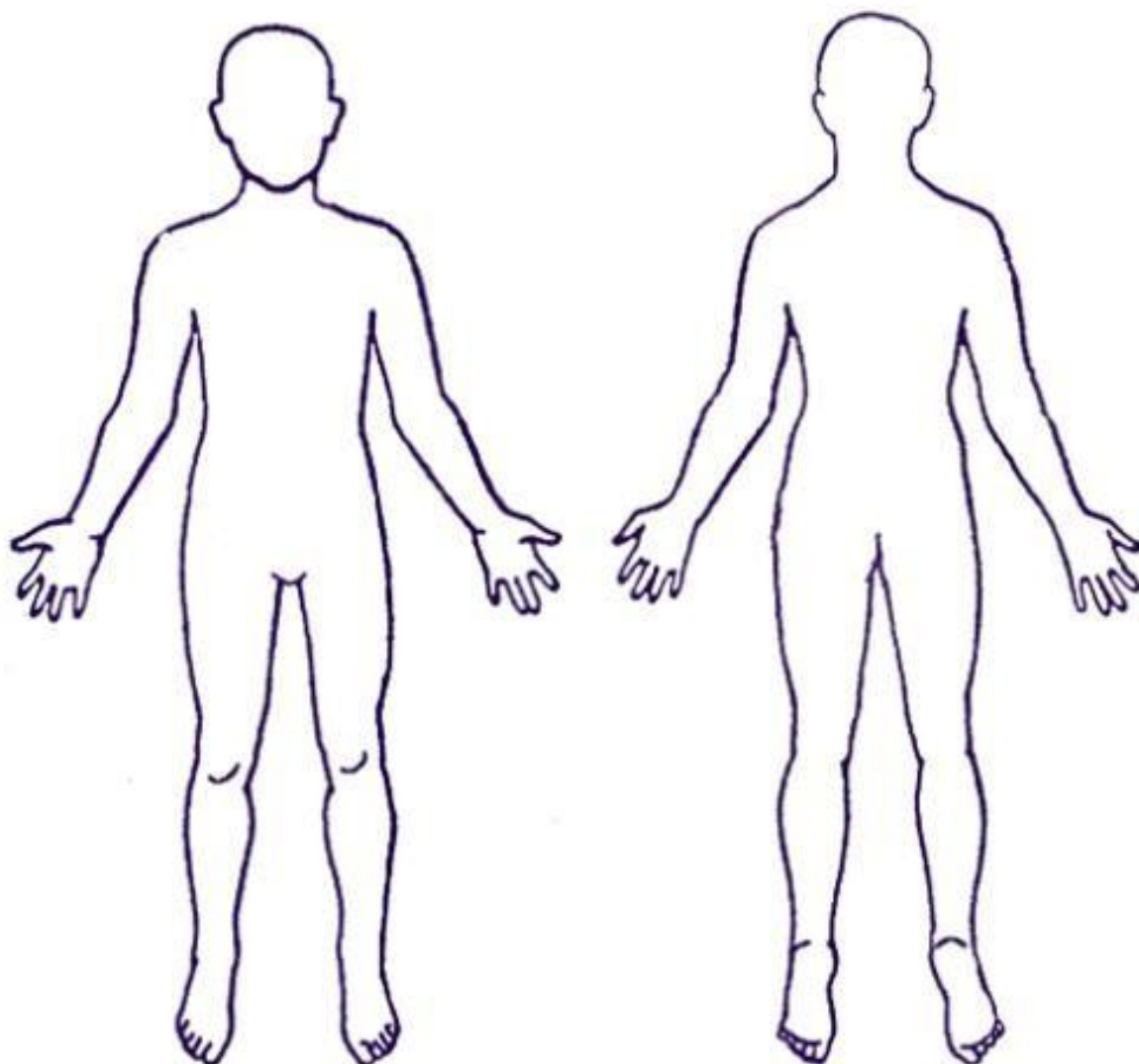
Negatyvumo išreiškimas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĒLAPIS – SĒKMĒS IR NESEKMĒS BAIMĒ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

DARBO, SOCIALINIŲ, ARTIMŲ, SEKSUALINIŲ SANTYKIŲ APMĄSTYMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

TRIŠALIAI SANTYKIAI

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

TRIŠALIŲ (PIRMINIŲ) SANTYKIŲ PATYRIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

PIRMINIŲ TRIŠALIŲ SANTYKIŲ REIŠMĖS DABARTINIAME GYVENIME
ĮVERTINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

IDENTIFIKACIJA SU TOS PAČIOS LYTIES TĖVU

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

PILNAVERTIŠKO GYVENIMO BAIMĖ

Susikoncentravimas ties pilnavertiško gyvenimo baime

Socialinių grupių spaudimo įvertinimas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

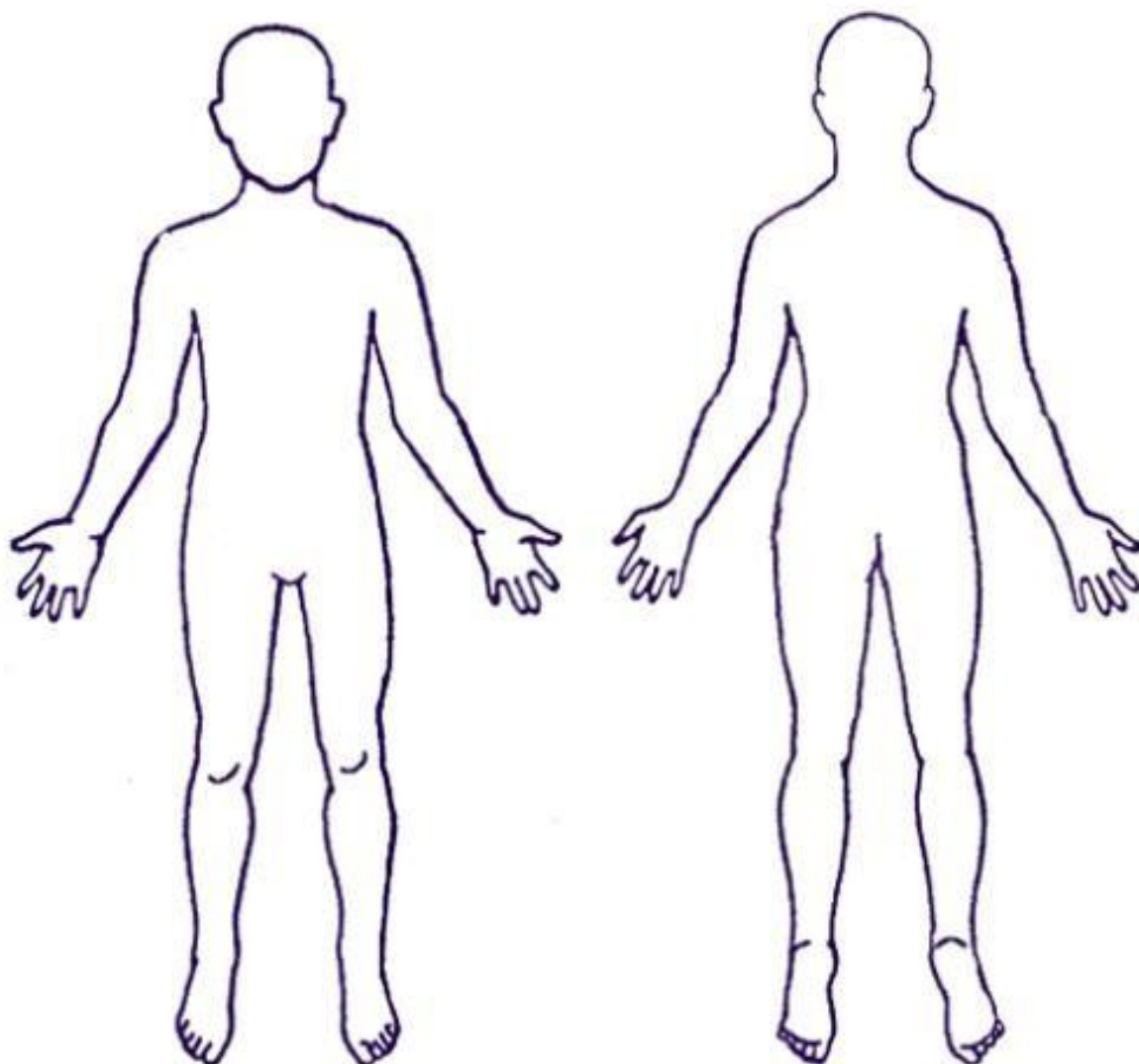
Darbas su savo kūnu

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

KŪNO ŽEMĖLAPIS - PILNAVERTIŠKO GYVENIMO BAIMĖ



GYVYBINGUMO ŽURNALAS

SOCIALINIŲ GRUPIŲ ĮTAKOS ĮVERTINIMAS

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

DARBAS SU SAVO KŪNU

GYVYBINGUMO ŽURNALAS

MONSTRO SKANDINIMO PRATIMAS

