

**7**  
**ŽUDANČIOS**  
**BAIMĖS**

Rūta Mazilauskaitė  
pagal

Lawrence E. Hedges  
Overcoming Our Relationship Fears

2014

## Apie autorių\*



Lawrence E. Hedges – profesorius, psichologas-psichoanalitikas, aktyviai teikiantis supervizijas, vadovaujantis keletui centrų Jungtinėse Amerikos Valstijos (Listening Perspectives Study Center, Newport Psychoanalytic Institute) bei daugelio knygų (*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*) autorius. Be to, remdamasis ilgamete patirtimi ir monografijomis, profesorius rengia video mokymus psichikos sveikatos specialistams.

---

\* <http://www.listeningperspectives.com/index.html>

## Turinys

Baimės tarpasmeniniuose santykiuose .....	4
Vienatvės baimė .....	9
Santykių, bendravimo baimė.....	16
Apleistumo baimė.....	22
Savęs įtvirtinimo baimė .....	34
Nepripažinimo baimė .....	41
Sėkmės ir nesėkmės baimė .....	49
Pilnavertiško gyvenimo baimė.....	56
PRIEDAI.....	63

## Baimės tarpasmeniniuose santykiuose

Gyvename visuomenėje, kurioje šeima, draugystė, santykiai idealizuojami ir dažnai pamirštama, jog pagal natūralią prigimtį jie negali būti idealūs. Sukurti gerus santykius sudėtinga, tačiau dar sudėtingiau juos išlaikyti. Santykiai yra tai, ką kasdien patiriame būnant su žmonėmis, todėl mokymasis būti su kitais, mokymasis drauge žaisti, mokymasis 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. Dėl šios priežasties, ne retai pirmoji užduotis yra svarstymas kaip kiti suvokia mane ir santykį su manimi. Tačiau, kaip teigia H. Hendrix, esminis dalykas santykiuose turėtų būti ne geriausio partnerio paieška, bet mokymasis būti geriausiu partneriu.

Deja, dažnai ignoruojame sunkumus ir nededame pastangų santykiams kurti. Mus valdo baimės, netikrumas – bijome būti atstumti, neįvertinti ir kad ir kaip nuo to bėgtume, atsiduriame situacijose, kuriose vėl ir vėl išgyvename nemalonius potyrius. Todėl jei sustotume ir susimąstytume apie tai, kaip sąveikauja mūsų kūnas ir protas, padidintume galimybes gyventi pilnavertišką gyvenimą, kuriame būtų mažiau baimių.

Suvokiame ar ne, baimė mus valdo daugybe būdų. Vaikystėje išmokome elgesio būdų, kuriais reagavome į bauginančias situacijas. 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 susiformavo vaikystėje ir veikia dabar reguliuojant kūno-minčių-santykių ryšius.

Galime savęs klausti, kodėl jaučiame įtampą, skausmą net ir tada kai tam nėra jokio pagrindo. Šie diskomfortą sukeltantys simptomai ir yra baimės refleksai, apsistoję mūsų kūne tam, jog apsaugotų nuo skaudžių patyrimų dabar. Jei sustotume ir minutėlę pamąstytume, aptiktume

skaudžios patirties šešėlius. Deja, tokie „padėjėjai“ dažnai tampa didesne našta, nes to, kas buvo praecityje ir nuo ko reikėjo saugotis, dabar jau gali ir nebebūti.

Taip prieiname prie 7 žudančių baimių, nes būtent 7 baimės refleksų tipai valdo mus ir neleidžia gyventi pilnavertiško gyvenimo kuriant sėkmingus santykius. Pažvelkime į pagrindines baimes šiek tiek plačiau.

*Vienatvės baimė.* Tai baimė, jog neatsiras žmogus, kuris patenkins mūsų poreikius. Baiminamės būti palikti ar vertinami kaip nesvarbūs, jaučiame, jog pasaulis nereaguoja į mus. Taigi, ko imamės?

*Santykių (bendravimo) baimė.* Dėl skaudžios patirties praecityje, 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.

*Savęs 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, jog esame pripažįstami, imame jausti, jog nerūpime kitiems. Auga supratimas, jog nėra prasmės tokius santykius plėtoti. 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, kurti naujus santykius. 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.* Mūsų atvirumas, kūrybiškumas dažnai susiduria 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 kaip geras ar blogas, teisingas ar ne, priimtinas ar ne. Patirtis, kuri kils atliekant šioje knygoje siūlomus pratimus, yra jausmai ir vidinių išgyvenimų reprezentacijos. Tai gali būti jausmai, kurie ilgus metus tūnojo už sąmonės ribų, jausmai, kuriais nesididžiuojame ar net gėdijamės. Tačiau stenkimės juos priimti kaip dalį savęs, kas padės sumažinti jų reikšmę.

*Kvėpavimas.* Susikoncentravimas į kvėpavimą yra vienas svarbiausių dirbant su baimė. Baimė gyvuoja ne tik prote, bet ir kūne. Šio teiginio įrodymas yra skausmas krūtinėje, virpanti širdis, sausa burna, drėgni delnai ir kitos kūno reakcijos, susiję su baimės patyrimu. Išgyvendami baimę, nebekreipiame dėmesio į kvėpavimą ir taip sumažiname galimybę jaustis gyvybingiems ir sveikiems. Kita vertus, neigdami, blokuodami baimę taip pat užkertame kelią sau jaustis gerai. 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.* Ilgą laiką pripažįstama, jog norint atsikratyti baimės, reikia lygiavertiškai dirbti su savo kūnu ir mintimis. Ankstyvame amžiuje reakcija į skausmingą patyrimą buvo įkalinta viduje. Kai buvome maži, dažnai buvo per daug pavojinga, draudžiama ar negalima 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, sukurti A. Lowen.

*Raskite žmogų, su kuriuo galėtumėte atvirai pasikalbėti.* 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.

*Nuskandink monstrą.* 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 išstarkite žodžius: „Tai buvo tada“. Vaizduokite monstrą skęstantį iki tol, kol jis sumažės iki tokio dydžio, jog tilps jums į delnus. Išstarkite „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 išstarkite: „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 monstrų – 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.



## Vienatvės baimė

Visi išgyvename laikotarpių kai niekas nesiseka, kai mums nuobodu ar nesijaučiame savimi. Be to 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 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 taip pat mergaitei gali sukelti jausmą „čia nieko nėra“. Apibendrintai toks jausmas gali svyruoti nuo vienatvės, apleistumo iki nevilties, ko pasekoje organizmas praranda energiją, menkėja ir kraštutiniu atveju miršta. Deja, vargu ar įmanoma tai, jog mama būtų visuomet gyvybinga, pasiruošusi reaguoti į menkiausią vaiko norą. Taip pat reakcija ne visuomet būna teigiama. Tai reiškia, jog be išimties visi mes patiriame „čia nieko nėra“ jausmą, kuris laikui bėgant perauga į vienatvės baimę. „Čia nieko nėra“ jausmas nereiškia, jog likome vieni, tiesiog tai buvo jausmas, jog kiti nepatenkina mūsų poreikių. Vis tik, 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. Visa tai galėjo įsisaugoti ir dabar įtakoja mūsų bendravimo su žmonėmis būdą.

Kadangi vienatvės baimė yra viena pirmųjų, atsekti aiškias jos priežastis dažnai būna sudėtinga. Žmogus, kuris ankstyvoje vaikystėje nesulaukė pakankamai dėmesio, gali kentėti nuo nuolatinio nuovargio, prislėgtumo jausmo ar streso. Taip pat gali nepagrįstai jausti nerimą, lydymą 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 imti minėti, jog esame ne tokie gyvybingi, skundžiamės smulkmenomis, esame blogos nuotaikos ar apskritai viskam abejingi. Užsisuka ratas, kuriame neesame tikri, jog pavyks gauti tai ko norime, nes patys neduodame to, ko reikia kitiems. Be abejo, gali būti taip, jo esamą būseną sukėlė dabarties aplinkybės, tačiau 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 savęs 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, kvėpuokite giliau nei įprastai, pajauskite kaip kūnas reaguoja įkvepiant ir iškvepiant orą. Ar jaučiame spaudimą, sunkumą krūtinėje? Tai, kaip jūs kvėpuojate, lemia tai, kiek galite stebėti ir geriau pažinti save. Ilgainiui stebėdami ir reguliuodami kvėpavimą galėsite pajusti daugiau energijos.

Tęsdami susikoncentravimą į kvėpavimą, atkreipti dėmesį į savo pojūčius. Pradžioje galite pajusti nerimą, išgąstį arba galite išsigąsti galimo nerimo, įtampos. Apskritai, skiriant daugiau dėmesio kvėpavimo ir savo patyrimo pajautimui, gali kilti daugybė minčių. Paklauskite savęs iš kur visa tai. Užfiksukite kiekvieną kilusį vaizdinį ar mintį, tačiau kartu stenkitės kvėpuoti giliai. Kūno žemėlapyje pažymėkite vienas, kuriose jaučiate tam tikrus jausmus (atsipalaidavimą, skausmą, įtampą). Gyvybingumo žurnale užrašykite jausmus, vaizdinius, mintis, kurie kilo kvėpavimo metu. Paklauskite savęs kaip sąveikauja kūnas, protas ir kaip tai atsispindi tarpusavio santykiuose. Kaip dažnai jūs patiriate jausmus, atsiduriate situacijose, kurios susiję su šia baimė?

*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 dabar jie nėra patenkinami, antroje rašykite tai, kodėl jūs manote jie nėra tenkinami, trečiąją grafą kol kas palikite tuščią. Neskubėkite, skirkite laiko apmąstymams.

*Poreikių įvertinimo pavyzdys*

<b>Nepatenkinti poreikiai</b>	<b>Priežastis</b>	
Sulaukiu nepakankamai dėmesio iš vyro	Jis nejautrus	
Neturiu draugų	Neesu toks žmogus, kurį kiti mėgtų	
Jaučiuosi vienišas tarp žmonių	Niekas manimi nesidomi	

Dabar apsvarstykite savo vaikystę ir tada nepatenkintus poreikius. Pagalvokite, kuris(-ie) iš jūsų nepatenkintų poreikių susijęs 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 tuo metu, kai buvote vaikas, ne visada sekdavosi rasti kontaktą su tuo kas yra aplink, gali būti, jog ir dabar kyla tam tikrų sunkumų. Poreikių patenkinimas vaikystėje priklausė nuo mus supusių

žmonių, tačiau kai fizinis kontaktas būna ribotas, ima mažėti ir emociniai ryšiai. Vėliau tai perauga 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 išstarkite „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 pajauti užplūstantį pyktį, neribokite savęs.

Šį pratimą galite pakartoti su partneriu, kuris jūsų išklauso. Galbūt kito žmogaus buvimas leis giliau išgyventi jausmus ir pajusti, jog šalia jūsų tikrai yra kitas žmogus. Taip pat pasidalinkite viskuo, kas jums iškyla: mintys, jausmai, fiziniai pojūčiai.

*Stebėkite kaip stengiatės išvengti vienatvę, 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*

<b>Nepatenkinti poreikiai</b>	<b>Priežastis</b>	<b>Mano atsakomybė</b>
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 tarp žmonių	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 vienatvės jausmą?

### **Naujų kelių paieška**

Ankstyvieji vaikystės potyriai gali būti stipriai įsišakniję ir verčia manyti, jog niekada negausime to, ko norime. Nesąmoningai manome, jog ir prabėgus daugybei laiko nėra būdų, kuriais galime gauti tai, ko mums reikia. Dėl to apie tai net negalvojame, nesvarstome ir neįvertiname kokių pastangų reikia. Būtent taip nepatenkiname savo poreikių, imame jaustis 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.

Visiems būna laikas, kai jaučiame, jog „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 ir 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 iškils 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. Neužgniaužkite 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.

Be to naudinga kartoti šią afirmaciją.

*Aš esu žmogus, kuris turi 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.*

## 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. Nepaisant visko, viduje jaučiame, jog kažkas glūdi ir tas kažkas atitolina nuo bendravimo. 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 reikalauja tam tikro atvirumo ir pažeidžiamumo. Tačiau dažnai vengiame artimų santykių, nes 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. Kiti tampa rigidiškais, demonstruojančiais abejingumą ar, priešingai, nuolat kovoja už save yra dažnai suirzę, perdėtai kritiški. 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 (*pastaba: nebūtinai fizinis*) imamas sieti su tam tikru žmogumi, kuris, anot vaiko, yra atsakingas už patiriamą skausmą, nemalonus potyrius. O turint omenyje tai, kad vaikas būna artimai susijęs su tėvais, kiti asmenys suvokiami kaip labiau potencialūs skausmo, nemalonumų sukėlėjai. 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, kuris nuolat trukdo gyventi pilnavertiškai. Fizinių pojūčių apribojimas kartu apriboja nuo aplinkos, tarpasmeninių santykių patyrimo, dėl ko gali kilti įvairios kūno reakcijos.

Tarpasmeninių santykių vengimas, jų stoka gali pasireikšti per nuolatinius sąnarių, krūtinės skausmus, įtampą pečiuose ar apskritai raumenyse. Tai reiškia, jog energija, kurią galėtume panaudoti aplinkos ir kitų pažinimui, perduodama į raumenis, kurių įtampa tampa mūsų apsauga. Visa tai riboja mūsų laisvę, saviraišką, gilų kvėpavimą. Negana to, 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. Tampame kaliniais savo pačių kalėjime, nes nuolatinės kūno reakcijos primena apie tai kas buvo ir ką patyrėme, dėl ko negalime gyventi jausdami džiaugsmą, laimę, gyvenimo pilnatvę.

## **Baimės įveikimas**

### *Kvėpavimas baimei į veidą*

Pasistenkite nusiraminti ir atsikratyti vis neapleidžiančių minčių. Susikoncentruokite į kvėpavimą – sąmoningai ilginkite įkvėpimą ir iškvėpimą. Leiskite kvėpavimo pagalba įdėmiau apžvelgti savo kūną. Skirkite laiko pajauti kaip įkvėpiamas oras pasklindą 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 nuotykį 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*

Leisite sau pajaušti baimės ir fizinio skausmo ryšius, prisiminkite situaciją iš vaikystės, kuri jus labai gąsdino, skaudino, situaciją, kurioje niekada nenorėtumėte daugiau atsidurti. Būtent ji „padėjo“ suformuoti jūsų asmenybę ir pasaulio suvokimą, nes ankstyvieji potyriai lemia kaip dabar bendraujame su kitais ir ko iš jų tikimės.

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 akimirklų. 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 sukauptą 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 kas padeda. Leiskime sau nusiimti šiltą paltą, kuris trukdo kurti tarpusavio santykius ir pajauskime kaip gera vilkėti paltą pagal aplinkybes. Galiausiai, išstarkite sau garsiai:

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

## Apleistumo baimė

Ankstesniuose skyriuose buvo aptartos dvi baimės – vienatvės ir santykių (bendravimo). Pirmoji šių baimių išskyla 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 ir ji atspindi asmens 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 patyrimė, jog mums svarbūs žmonės mus paliko, išdavė ar net buvo priešiški kai labiausiai reikėjo. Kai ši baimė užvaldo mūsų gyvenimą, ji pasireiškia daugybe būdų. Gali būti, jog darome viską ko kiti nori vien tam, jog jie mūsų nepaliktų, galbūt kitų norus vertiname labiau nei asmeninius, rūpinamės kitais labiau nei savimi. Deja, ilgainiui imame jaustis išnaudojami, nepatenkinti, tušti ir net kartais nekenčiame žmogaus dėl kurio taip stengiamės. Nepaisant visko, jausmas, jog mums svarbus žmogus gali mus palikti, nesumažėja.

Grįžkime prie Helen pavyzdžio. Mergaitė tikėjosi, jog visi jos poreikiai bus patenkinti, o viskas ko jai reiks 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 ir 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 prielaidas – 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. Taigi, 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, supranta 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 nemalonios 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 įsisažmonino, jog mama tiesiog baimindavosi paimti ją taip, kad nesužeistų. *Taigi, svarbiausi mūsų įsitikinimai apie santykius yra tokie, jog siekiame scenarijų, kuriuos žinome ir vengiame dar nepažįstamų.* Pažįstamuose scenarijuose, nesvarbu kokie nemalonūs jie bus, nejaučiame tokios baimės būti apleistiems kaip nepažįstamuose. Deja, taip sumažiname galimybes geresniam gyvenimui, savirealizacijai ir panašioms dalykams dėl to, jog ankstyvoji patirtis išmokė vengti nepažįstamų, naujų scenarijų vien tam, jog sumažintume riziką patirti emocinį apleistumą.

## **Baimės būti apleistam vaidmuo mūsų gyvenime**

Pagrindiniai scenarijai, kuriais vadovaujamės gyvenime, yra išmokti per pirmuosius dvejus – trejus gyvenimo metus. Taip yra todėl, jog, visų pirma, mažyliai turi ribotas galimybes, antra, patirtis apribota bendravimu su šeimos 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 nuostatų, kurių neesame įsisavinę, dažnai įsitraukiame į tokius santykius, kurie yra beverčiai, netenkinantys ar kenkiantys mums patiems. O galbūt yra priešingai – bėgame nuo santykių, kurie galėtų būti nuostabūs. Kodėl taip elgiamės dažnai nežinome, tačiau žinome, jog pažįstami modeliai yra artimesni dėl to renkames juos, nors jie ir neatitinka mūsų interesų. Taip formuojami kraštutinumai – vystome viltingas, optimistines vizijas arba negatyvius, kritiškus vertinimus. Deja, tai ne visada atitinka realybę. 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 įsišaknijusį 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 tiksliai žino ko jis nori ir kaip tai gauti, ilgainiui supranta, jog tik toks elgesys yra teisingas ir būtent taip, o ne kitaip, turi būti. Norimo atsako nebuvimas iššaukia baimę. Tai nestebina, tėvai tenkina vaiko norus, poreikius ir tėvų elgesys tampa savaime suprantamu, todėl to paties tikimasi ir iš kitų žmonių. Kai partneris, draugai, kolegos ar vaikai nesielgia norimu būdu, atsiranda nusivylimas, savo poreikių pervertinimas. Tam tikri lūkesčiai gali pasireikšti nuolat, tačiau jei jie neįgyvendinami, neviltis, pyktis dar labiau atstumia esančius šalia.



*Atsitraukimo scenarijus.* Labai dažnas scenarijus yra atsitraukimas. Pagrindinė ši scenarijų apibūdinanti mintis: „Aš nesitikiu, jog būsiu kitiems svarbus ir reikalingas, todėl savimi pasirūpinsiu pats“. Žmogus slopina, neigia savo norus ir poreikius, dėl to siekia iš santykio pasitraukti. Toks žmogus gali atrodyti labai savarankiškas, o poreikį palaikyti santykius gali tenkinti netiesiogiai – tenkinant kitų žmonių poreikius. Dėl neigimo, stengiasi negalvoti apie tai, ko reikia jam pačiam ir nuolat padeda kitiems, tačiau viduje jaučiasi tuščias. Šio scenarijaus kartojimas pasireiškia tada, kai žmogus tiki, jog jo poreikiai nebus patenkinti, todėl geriau apie juos visai negalvoti. Liūdniausia yra tai, jog nepaisant gerų ketinimų, pastangų, ir viso to, ką žmogus stengiasi suteikti, jis yra neįvertinamas.

*Negebėjimo duoti ir gauti scenarijus.* Nemokėjimas duoti ir gauti sutinkamas daugelyje scenarijų tarpasmeniniuose santykiuose. 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. Galbūt ankstesnė patirtis išmokė, jog artimi santykiai gali būti teigiami ir neigiami, todėl kartais nutinka taip, jog išgyventos nesėkmės ima kliudyti mylėti ir būti mylimiems. Taip tiek iš savęs, tiek iš kitų atimame galimybę jaustis mylimais, gerbiamais, jaučiančiais palaikymą, o ilgainiui susiformuoja įsitikinimas, jog nėra tokių sąlygų, žmonių, su kuriais visa tai galima būtų patirti.

Viena moteris pasakojo savo supratimą apie santykį su mama, kuri išreiškė tokiais mamos žodžiais: „Tu išnaudojai savo šansą, bet, deja, neteisingai, o kito jau nebebus“. Įsišaknijusi mintis nuolat veikė sąjaučiamai visą gyvenimą, trukdydama sukurti naujus romantinius santykius ir pasireiškė nuolatine apatinės veido dalies įtampa. 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 nuskurdo tarpasmeninius santykius.

*Slopinimo vengimo scenarijus.* Problemos, atsirandančios iš nemokėjimo duoti/gauti scenarijuose susiję su tuo, jog žmonės vengia naujų patyrimų, nes jie gali pasirodyti nemalonūs, traumuojantys. 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, jog padėtų tėvui, ir tai lėmė, perdėtą rūpinimąsi vaiku. Sielvartaudama dėl tėvo mirties moteris negalėdavo užmigti, žadindavo vaiką, maitindavo jį, verkdamo 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 apsikaitimo scenarijus.* Pastarasis pavyzdys parodė, jog tam tikri scenarijai, elgesio būdai išmokstami jau ankstyvoje vaikystėje. Kadangi vaiko patyrimas 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 nesielgia 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 ir jų pradžią, kas padės atrasti ilgai trunkančią sąveiką ir sprendimo būdus. Taigi verta daugiau dėmesio skirti tam, kaip kartojame roles iš mums svarbių santykių ir darome tai, ko labiausiai nemėgote patys.

*Susilaikymo nuo geresnio gyvenimo scenarijus.* Nepaisant to, koku būdu suaugusieji išgyvena baimę būti apleistam, išryškėja vienas bendras aspektas – skausmingas meilės praradimas, kai meilės ir rūpesčio reikėjo labiausiai. Vaikystėje ieškojome geriausių būdų kaip šį praradimą sumažinti – tai galėjo būti raumenų įtampa, gilus kvėpavimas ir pan. Išmokę pasirinkti būdą, kuris labiausiai apsaugo nuo baimės būti apleistam, 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, negalime tinkamai bendrauti su kitais. Dėl to kūnas dar labiau įsitempia, diafragma užsidaro, kvėpavimas tampa sunkus ir kol nepasiekiame saugumo būsenos, kur tikrai galime nurimti, raumenų įtampa nesumažėja.

Vienas vyras pripažino, jog ilgus metus nesuvokė kaip bijo savo buvusios žmonos iki tol, kol nepamatė kaip per jos apsileidimą ir alkoholizmą kenčia vaikai. Kai jis norėdavo paprieštarauti, dažnai išsigąsdavo, dar baisiau, jausdavosi kaip marinuota daržovė kai dabartinė žmona skatindavo pasirūpinti bent vaikais. Vyras manė, jog dabartinė žmona jį per daug idealizuoja, o pripažindamas savo baimę ir silpnumą kovoti su buvusią žmona, praras ir dabartinę žmoną. Terapijos metu jis šaukė, drebėjo, o po visko teigė, jog tokia, kaip buvusi žmona, buvo ir jo motina. Pažinęs savo baimę vyras galėjo pasipriešinti buvusiai žmonai. Pamačiusi jo drąsą, ji buvo įniršusi, blaškėsi po kambarį kol pradėjo verksti ir pati pripažino, jog jos elgesys buvo baimės likti vienai išraiška.

*Prisimenant mamos scenarijus.* Sudėtinga išsiaiškinti tiksliai dabartinės problemos priežastis, kai ji susijusi su plačiu ryšių tinklu vaikystėje. Vaikas išmoksta artimo, dažnai stebimo žmogaus elgesio modelius net ir tuo atveju, jei jie netenkina ilgalaikių interesų, o tai gali sukelti daugiau skausmo nei malonių potyrių. Vaikinas, vardu 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 ir atrado priklausomybės priežastis. Darinas 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, niršdamas, tačiau tėvas griežtai draudė mamai eiti jį raminti.

Kalbantis su Darino tėvais paaiškėjo, jog ir jam užaugus mažai kas pakito. Mama nuolat buvo prislėgta, vangi, prašydavo sūnaus persikelti gyventi arčiau jos. Sužinojusi apie dabartinę sūnaus situaciją, mama taip pat pradėjo lankytis pas terapeutą. Ji papasakojo, jog staiga neteko mamos, ilgais vakarais sėdėdavo prie lango ir laukdamas jos sugrįžtant, klausdamas kur ji, kodėl jos nebėra, ar ji ją myli ir pan. Suaugusi Darino mama ištekėjo už vyro, kuris buvo panašus į jos tėvą, emociškai šalto žmogaus, tačiau gimus Darinui, moters tuštuma buvo užpildyta. Taip negavusi to, ko jai labiausiai reikėjo vaikystėje, moteris stengėsi tai su kaupu suteikti savo vaikui. Terapijos metu vaikas 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 vaikas 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. Šie

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. Taigi 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 patyrimu iš vaikystės, kai į mus nebuvo reaguojama taip, kaip norėjome – nebuvo tokio emocinio kontakto kokio tikėjomės ar bijojome, jog galime jį prarasti. Prisiminkite savo vaikystę ir pagalvokite ar išgyvenote tokias situacijas.

### *Kvėpavimas ir susikoncentravimas į praeitį*

Pirmiausiai 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? Galiausiai, 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, kai 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 užrašykite 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“.

### *Ivertinkite 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

netgi beviltiškumą. Siekiant sumažinti neigiamus jausmus, pravartu atlikti pratimą kartu su jumis artimu žmogumi.

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, ašaras, 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 jokia būdu 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 išreikšdami užgniaužtus liūdesio, sielvarto jausmus, galite pajauti 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 terapiją 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.

Kartokite afirmaciją:

*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.*

## Savęs įtvirtinimo baimė

Būna laikotarpių, 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 suvokia, jog ne visada reikia elgtis pagal taisykles, kurių mokė jai svarbūs žmonės, ir nusprendžia sakyti „Ne“. Ji ima 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 stengiasi rasti pusiausvyrą tarp rūpinimosi mergaite ir jos savarankiškumo. Šios derybos turi būti labai subtilios, nes išstardama „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, tėvų ne tolerancija vaiko atžvilgiu gali varžyti jos 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 mergaitė“. Kita vertus, tėvų „tau viskas galima“ nepadedą vaikui išmolti 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. O 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 kartu noras gauti kitus svarbius dalykus, ryškus ir Helen situacijoje. Viena vertus, mergaitė siekia savo, kita vertus, tėvai negali toleruoti visų jos norų. Iškyla situacija, kurioje reikia rasti geriausią sprendimą, leidžiantį rasti kompromisą tarp galimybės patenkinti poreikius, neprarandant savarankiškumo jausmo. Taigi, 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 iškyla tokiose situacijose, kuriose mus kažkas skaudina, nepriima, nori primesti savo interesus. Tai atima situacijos kontrolės jausmą, dėl ko ne retai liekame pralaimėjo pozicijoje. Gali atrodyti, jog pareiškę savo mintis, poreikius, būsime 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 mums viskas puiku, tačiau iš tikro 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 priešišumą. 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.

Taip pat, ši baimė niokoja tarpasmeninius santykius – netiesiogiai reiškiamas pyktis, agresija yra žymiai sudėtingiau atpažįstami ir valdomi, todėl vidinis nepasitenkinimas ir nesusikalbėjimas gali tęsti labai ilgai. Žmogus gali manyti, jog puiku turėti partnerį, kuris „nekelia bangų“ ir neįaukia 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, tačiau bėda yra tame, jog toks neigiamo patyrimo kaupimas nužudo santykius. Dažniausiai tarpusavio santykių rezultatas yra toks, jog neišreikštas negatyvumas, gerų jausmų stoka, stagnacijos, tuštumos 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*

Kada pradėsite kovoti su savęs įtvirtinimo baime, galite susidurti su sunkumais išreiškiant savo nuomonę, jausmus. Tai gali būti sudėtinga 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, kurie tūno viduje jau nuo vaikystės, tačiau suaugę galime nesąmoningus jausmus parodyti kitais būdais. Kai galime pilnai išreikšti viduje sukauptą negatyvumą, teigiami jausmai tampa tarsi savaime suprantami, lengvai, atvirai, nuoširdžiai išgyvenami. Natūrali savęs įtvirtinimo raiška, nepriklausomybė nebebus reiškiamą netinkama forma.

Ne visada būtina rodyti pyktį, negatyvumą tiesiogiai kokiam nors asmeniui (dažniausiai geriau to visai nedaryti), 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 reiškinys 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.

*Ivertinkite kūno-minčių-santykių ryšius ir išreikškite negatyvumą su jėga*

Siekiant įveikti prieštaravimus, negatyvumą, pagrindinis tikslas yra pajauti ir išreikšti save. Tiesiog maštant ar rašant dažnai tai padaryti yra sudėtinga, todėl, pirmiausia, reikia visa tai pajauti savo kūne. Kai jūs kuriuo nors būdu išreikšite save pilnai, 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 griaua 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. Nepaisant to, atlikdami šį pratimą paruošiate save palengvėjimui. Pasižymėkite tai 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, 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*

Tai 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 nekeltantį būdą jį išlieti, monstras nuskęsta, o negatyvumas išsisklaido. Įdomu tai, jog 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 už save. Tada ir tik tada galėsite pasiryžti išsakyti tai, ką galvojate. Galėsite parodyti negatyvumą be papildomai jaučiamų neigiamų jausmų, kurie jus lydi nuo pat vaikystės. Dabar galite priimti 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, kurie atsiranda 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 puoliate 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! Na ir pabaigai, galime įsiminti ir kartoti afirmaciją:

*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.*



## 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 gana 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 aplinkos patvirtinimo, kad yra pilnavertė, autonomiška asmenybė. 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 išsitėpė. Švara, tvarka ir išorė yra vertinama labiau nei susijaudinimas, džiugesys.

Reikšmingi žmonės nesusimąsto kokie nuostabūs ir augantys talentai, turintys puikių įgūdžių, yra vaikai. Kai vaikas išdidžiai tėvams pademonstruoja tai, ką padarė ar išmoko, neįsijautęs 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 kuo vaikas turėtų būti. Tokie 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. Todėl vaikas nuolat būdrauja, siekdamas daryti tai, už ką

gaus patvirtinimą, kad tėvai myli jį ir pritaria tam, ką jis daro, ir niekada nepamiršta to, kas susiję su nepritarimu, gėda, patyčiomis ir abejingumu.

### **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 yra distreso, fizinio skausmo priežastimis.

Suaugusiame amžiuje siekdami patvirtinimo jaučiamės susigėdę ar nusižeminę dėl savo savanaudiškumo, egocentiškumo, kas dar labiau mažina mūsų savigarbą ir griaua vidinę darną. Galime tapti pikti ar siekti bet kokiais būdais atgauti savigarbą. Įstrigę trejų metų laikotarpyje, elgiamės vienu ar kitu būdu, tačiau vietoj to, jog gautume taip reikiamą pripažinimą, jaučiamės sugėdinti, pažeminti. Nesėkmė siekiant pripažinimo, viena vertus, palieka su ilgamečiu pykčiu, įniršiu, keršto siekiu, kita vertus, galime imti bijoti būti pažemintais. Galime pradėti jausti, jog siekdami pripažinimo elgiamės blogai, nes esame savanaudžiai, siekiantys kitų dėmesio. Nesulaukę reikiamo patvirtinimo vaikystėje, jaučiame neadekvatų savęs suvokimą, kuris prisideda prie to, jog mūsų savigarba nuolat yra pavojuje. Taip kyla noras suaugusiame amžiuje ištaisyti problemas, susijusias su vaikystėje sukurtu savigarbos jausmu. Tarpusavio santykiuose tai gali pasireikšti kaip nepertraukiamas dėmesio siekimas. 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, jausti, 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 dešimt 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*

<b>Suvokiami reikalavimai</b>	<b>Suvokiamas aš</b>
<p><i>Aš privalau būti...</i></p> <p>Liesas(-a)</p> <p>Protingas(-a)</p> <p>Gražus(-i)</p> <p>Turėti nuostabų kūną</p> <p>Sėkmingas(-a)</p> <p>t.t</p>	<p><i>Koks/kokia aš esu</i></p> <p>Storas(-a)</p> <p>Kvailas(-a)</p> <p>Negražus(-i)</p> <p>t.t</p>
<p><i>Privalau turėti/daryti</i></p> <p>Perku tinkamus rūbus</p> <p>Šukuosena atitinka naujausias madų tendencijas</p> <p>Vairuoju naujausio modelio automobilį</p> <p>Gyvenu prestižiniame rajone</p> <p>t.t.</p>	<p><i>Ką aš turiu/darau</i></p> <p>Dėviu nemadingus rūbus</p> <p>Šukuosena netinkama</p> <p>Gyvenu prastai vertinamame rajone</p> <p>t.t.</p>

Kaip manote ar buvote sąžiningi sau? Kultūra persmelkia mūsų sąmonę ir diktuoja kas turi ar neturi būti. Išreikštos dvejones 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 atrandame 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 vietoj 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 pasijauti 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, kaip 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 gyvybiškumą, 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, koks tu iš tikro esi. Suprantu tavo baimę, jog būnant su manimi gali jaustis pažemintu ar sugėdintu. Tikrai tave vertinu už tai, ką tu slėpei tokį ilgą laiką. Žinau, jog tau reikia jaustis pripažintu ir pasidalinti savo baime būti nepripažintam“. Pasižymėkite 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 nereikalingą, 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 savaičių. 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. Išmoksite atrasti ir kitus momentus, kada buvote tikrai svarbiu, vertingu žmogumi. Svarbiausia, ne tik išmoksite 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 didžiulis ir džiaugtis, jog mus 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.*



## Sėkmės ir nesėkmės baimė

Esame įpratę sėkmę ar nesėkmę apibrėžti kitų žmonių 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. Deja, net ir laimėję imame konkuruoti su savimi, todėl savęs lyginimas su kitais apskritai ima atrodyti neišvengiamas.

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 tuo pačiu kenkiame sau, o tai sumažina laimėjimo galimybes, ką 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: aš, asmuo, kuriuo žaviuosi, ir realus ar suvokiamas varžovas arba – aš, darbas, kurio noriu, ir kiti pretendentai į jį. Dar vienas trijų šalių pavyzdžio variantas gali būti mano siūlomas produktas, klientas ir kiti klientui siūlomi produktai. Taigi, būtent trečioji šalis veikia tyliai, tačiau kartu įtakoja 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: manęs, mano manos ir mano tėvo, ar bet kokių kitų, kurie buvo mums svarbūs esant ketverių ar penkerių metų, kada pradėjo formuotis nuostatos varžymosi klausimu.

### **Baimės ištakos**

Z. Froido suformuluotas 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 santykiuje 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 mergaitėi 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 vėlesniuose trišaliuose santykiuose baiminamės būti užgauti, palikti, praradę pozicijas. Pralaimėjimas prieš varžovą tarsi suskaldo širdį. Kita vertus, potencialiai blogesnis atvejis yra laimėjimas trišaliuose santykiuose. Laimint, vaikas tampa svarbiausiu, pirminiu tėvų meilės objektu, kraštutiniu atveju incesto 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 emociją 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 nebūsite 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

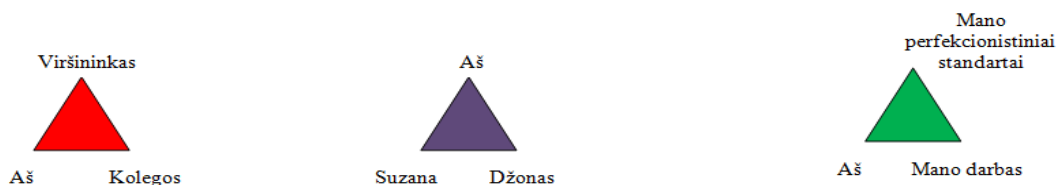
ko labiausiai baiminatės seksualiniuose santykiuose? Ar vengiate seksualinių santykių, kokiais būdais? Ar pašaliniai žmonės susiję su jūsų seksualiniu gyvenimu?

*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 baime. Taigi, skirkite laiko išsiaiškinti ar neesate įsitraukę 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 apvarstykite 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 kitų trišalių santykių 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, tačiau, kaip rodo patirtis, norint tai išspręsti, pirmiausiai reikia atsigręžti į santykius su tos pačios lyties tėvu. Pagrindinis tikslas yra sudaryti sąjungą su tos pačios lyties tėvu konfrontacijai su priešingos lyties tėvu. 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 pasiruošę. 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 tecti 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, tačiau klaidos palieka žaizdas. 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“. Be to, galite kartoti afirmaciją:

*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.*

## 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, atrodytu, maloniais renginiais. Tikriausiai niekas negali 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 tarsi 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, tačiau 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. Pamištame, 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 tarsi 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? Deja, nėra lengva išmokti gyventi pilnavertiškai. Nuolatinis rigidiškumas, apatija yra baimės refleksų rezultatas, o pilnavertiško gyvenimo baimė yra visų anksčiau aptartų baimių aukščiausia išraiška.

### **Baimės ištakos**

Galvodami apie socialinį gyvenimą ir save jame, susiduriame su didelės krizės išgyvenimu. Dažnai užmiegame ir pabundame su mintimis apie baimę keliančias 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. Neesame tiesiog padarai, kurių elgesį valdo paprasčiausi instinktai, stengiamės plėsti vidinį pasaulį vystant naujus įsitikinimus bei patirtimi nuspalvinant kasdienį patyrimą, todėl neišvengiamas poreikis bendrauti tarsi 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 patvirtinimas, 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. Taip 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 socialinių gyvenimu susijusių jėgų, nesusimąstome kaip socialinis kontekstas, trišaliai santykiai įtakoja dabartinius mūsų santykius. Vietoj 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 (bei galbūt atlikę aprašytus pratimus) 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 bio atsako programą, kuri ir dabar veikia ir veiks automatiškai iki tol, kol nesiimsime keisti nustatytų programų. Taip 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 raumenu, 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 palaikantys nuolatinę įtampą. Autorius tiki, jog ši patirtis paskatins drąsiau žvelgti į savo baimes ir mokytis

būdų, kuriais nuskandintume savo monstrus, kol jie nenuskandino mūsų. Ir kaip visada, pabaigai 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 turiu jėgų kontroliuoti savo mintis ir kūną kada susiduriu su reikalavimais. Mokausi naujų būdų, kurie padeda išsilaisvinti nuo mano kūną, mintis ir santykius ribojančių pančių. Aš nebijau gyventi pilnavertišką gyvenimą.*

## PRIEDAI

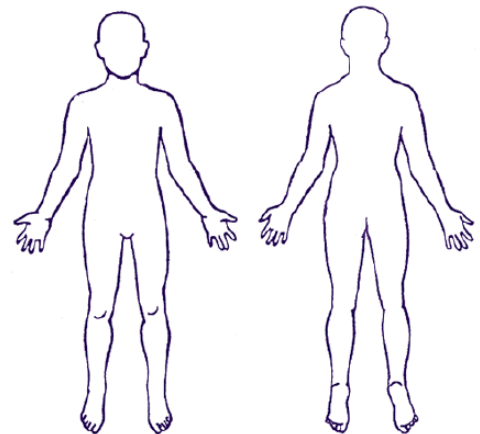
### Gyvybingumo žurnalas ir Kūno žemėlapis

#### Kaip naudotis Gyvybingumo žurnalu?

Kiekviename šios knygos skyriuje minima, jog atradimus, pastabas reikia pasižymėti Gyvybingumo žurnale, kuris skirtas įvertinti savo patirtį, jausmus ir jų pokyčius, kuriuos sukelia atliekami pratimai. Taigi, šiame priede bus pateikiami papildomi lapai jūsų patirčiai registruoti, kuriuos galėsite susegti kartu su teorine medžiaga.

#### Kaip naudotis Kūno žemėlapiu?

Baimė paveikia tam tikras kūno dalis. Žymėdami savo patirtį Gyvybingumo žurnale galite pastebėti, jog skirtingos baimės susijusios su skirtingais kūno pojūčiais, raumenų įtampa. Naudodami, linijas, rutuliukus, rodykles ar kitus ženklus Kūno žemėlapyje turite pažymėti tas kūno vietas, kuriose jaučiate įtampą ar savitus pojūčius, susijusius su analizuojama baimė.



#### Kaip mėgautis klausančiojo partnerio pagalba?

Pilnavertišką naudą iš šios knygos galite gauti dirbdami su jums artimu žmogumi. Tokiu žmogumi gali tapti žmogus, kuris moka jus išklaudyti ar žmogus, kuris taip pat skaito šią knygą ir atlieka aprašytus pratimus. Taigi, jums 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 atliekant tuos pačius pratimus. 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

Čia dar kartą apžvelgsime knygoje aptariamą baimę ir esminius aspektus, kurių pagalba galima kovoti su jomis.

### Vienatvės baimė

Susitelkimas ties vienatvės 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 pasakymas „Man tavęs reikia“

Ryšio užmezgimas ir klausimas „Kur tu?“

„Kodėl tavęs čia nėra?“

Atsakomybės už savo vienatvę prisiėmimas

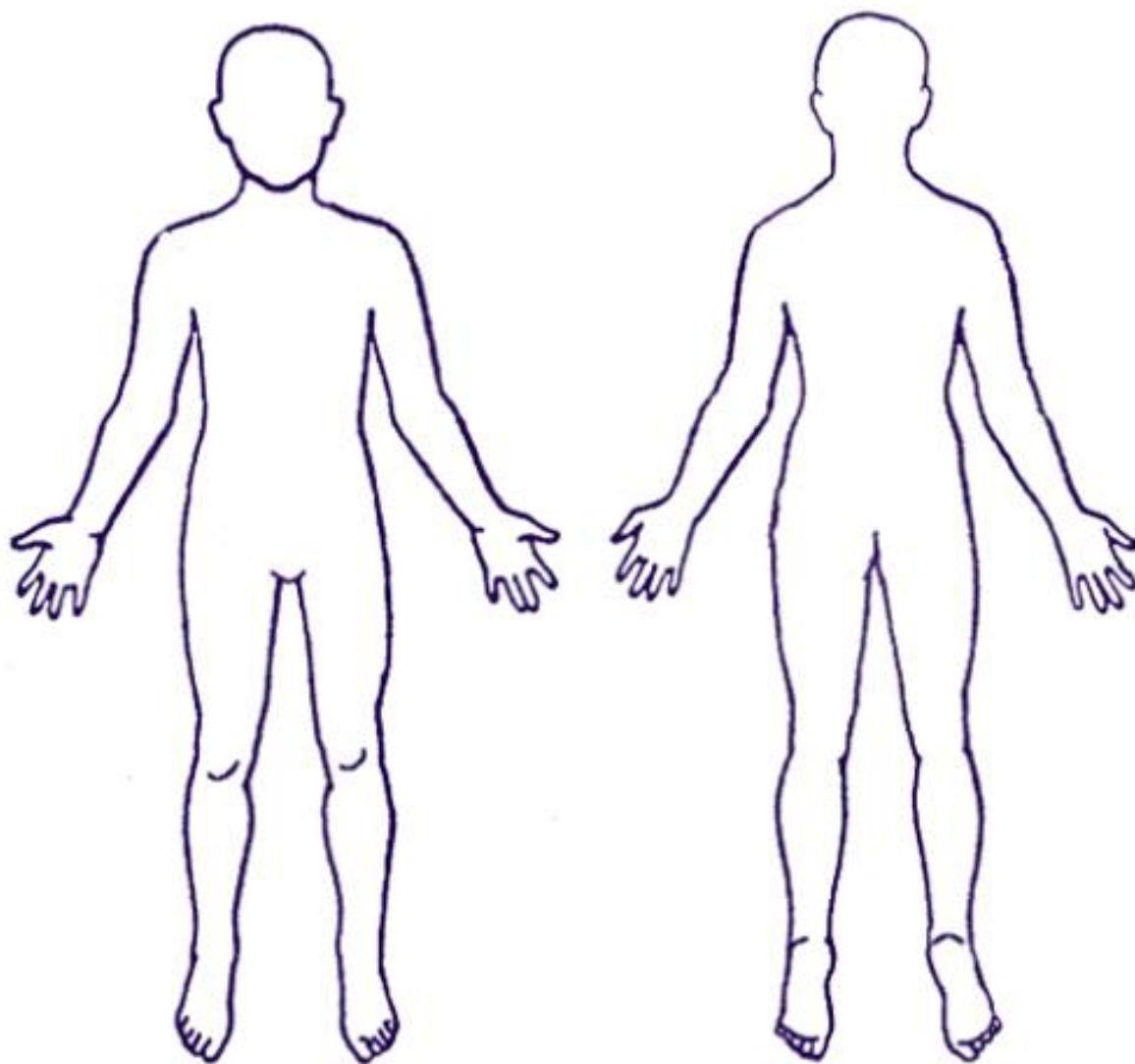
Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas



**Kūno žemėlapis – vienatvės baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Susikontcentravimas į kvėpavimą**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Poreikių įvertinimas**

<b>Nepatenkinti poreikiai</b>	<b>Priežastis</b>	<b>Mano atsakomybė</b>

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Vaikystėje nepatenkintų poreikių vertinimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Ryšio su aplinka užmezgimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Ryšio su žmogumi užmezgimas ir pasakymas „Man tavęs reikia“.**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Ryšio užmezgimas ir klausimas „Kur tu?“**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Klausimas „Kodėl tavęs čia nėra?“**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Monstro skandinimo pratimas**

## **Santykių, bendravimo baimė**

Susikoncentravimas ties santykių, bendravimo baimė

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

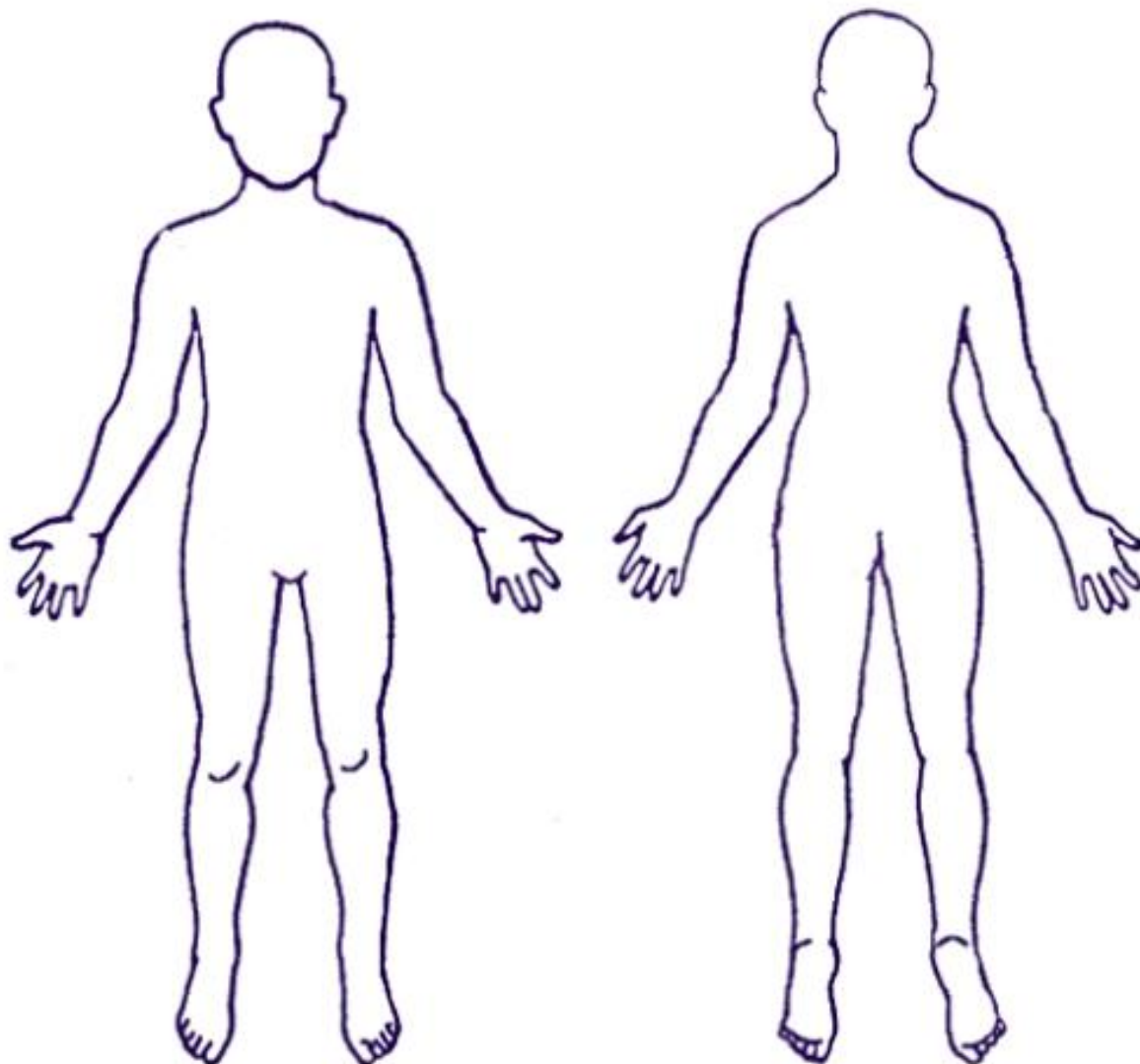
Akių kontakto palaikymas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis – santykių, bendravimo baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Kvėpavimas baimei į veidą**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Sustingimo, kovojimo, bėgimo reakcijos**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Vaikystės prisiminimų atgaivinimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Labai karštos krosnies lietimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Skaudinusio patyrimo pakartojimas**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Išklausančio asmens pirštų galiukų palietimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Akių kontakto palaikymas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Monstro skandinimo pratimas**

## **Apleistumo baimė**

Susikoncentravimas 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

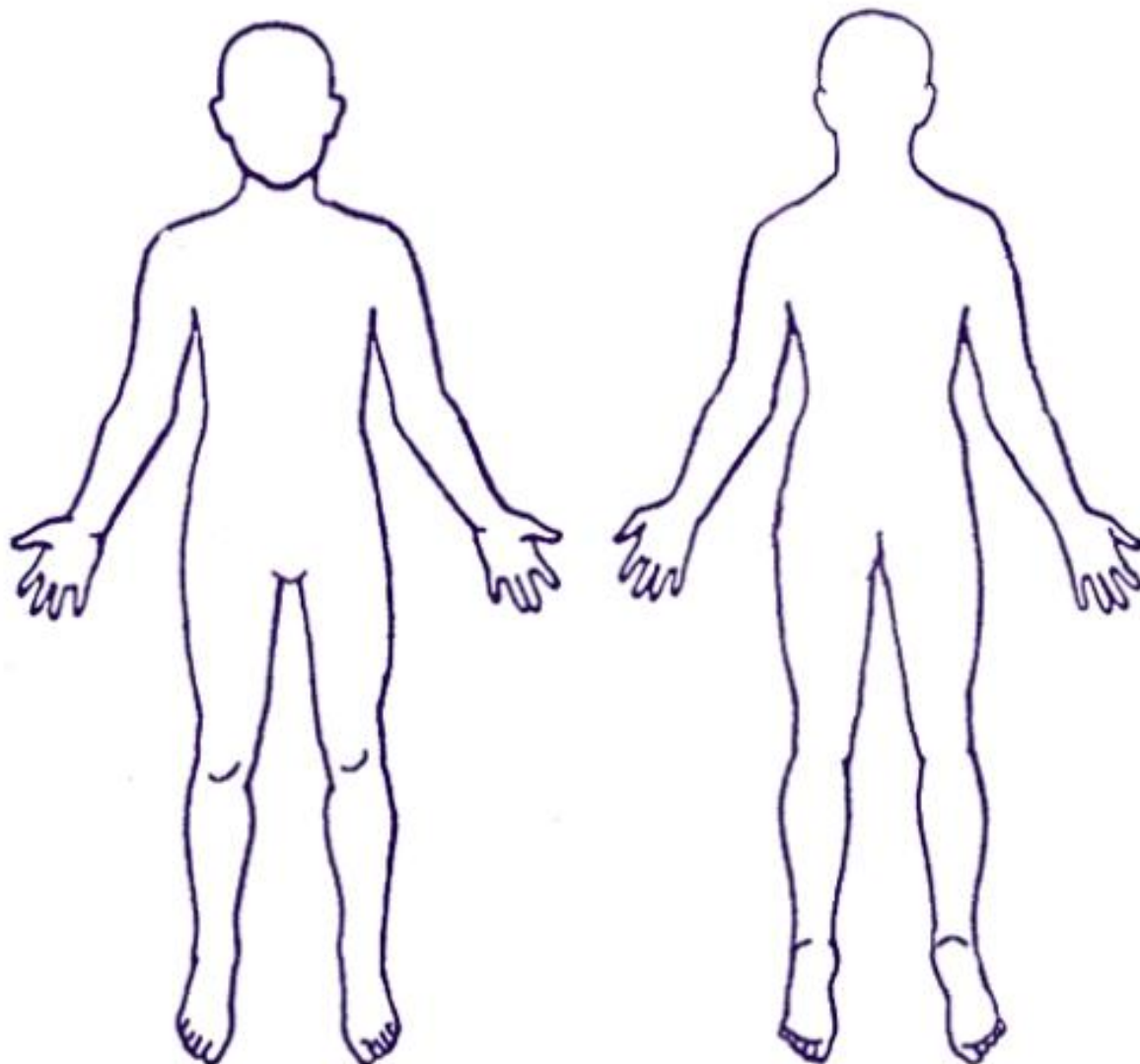
Liūdesys dėl praradimo

Paleidimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis – apleistumo baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Kvėpavimas ir apleistumo praityje refleksija**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Neigiamų jausmų, susijusių su apleistumo patyrimu, išreiškimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Kas atspindi gerus santykius**



**Gyvybingumo žurnalas**

**Kas atspindi blogus santykius**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Dažniausi santykių scenarijai**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Scenarijaus pakeitimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Siekimas to, ko jums reikia**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Klausančiojo partnerio atsako įvertinimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Pykčio išreiškimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Praeities priėmimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Sielvartas dėl netekties**



**Gyvybingumo žurnalas**

**Paleidimas**

## **Savęs įtvirtinimo baimė**

Susikoncentravimas ties savęs įtvirtinimo baimė

Negatyvumo apsvaistymas ir išreiškimas

Negatyvumo išreiškimas klausančiajam partneriui

„NE“

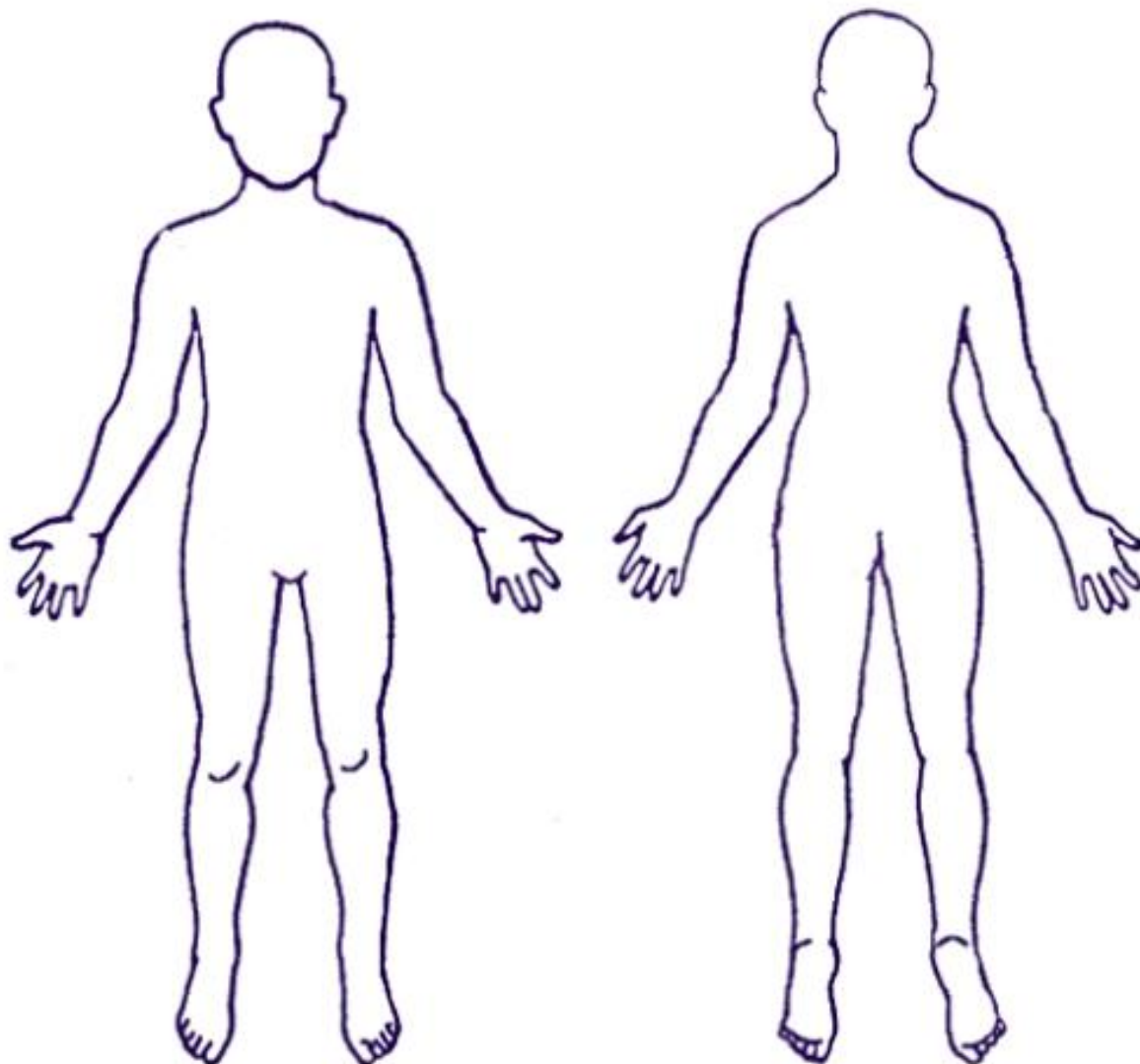
„NE“ ir akių kontakto užmezgimas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis – savęs įtvirtinimo baimė**



**Gyvybingumo žurnalas**

**Negatyvumo išreiškimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Negatyvumo išreiškimas klausančiajam partneriui**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**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**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Monstro skandinimo pratimas**

## **Nepripažinimo baimė**

Susikoncentravimas ties nepripažinimo baimė

Kvėpavimas, nusiramėjimas

Savojo „Aš“ vaizdas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

Patyrimo, kada jaučiausi nuvertintas, įvertinimas

Patyrimo, kada jaučiausi įvertintas, įvertinimas

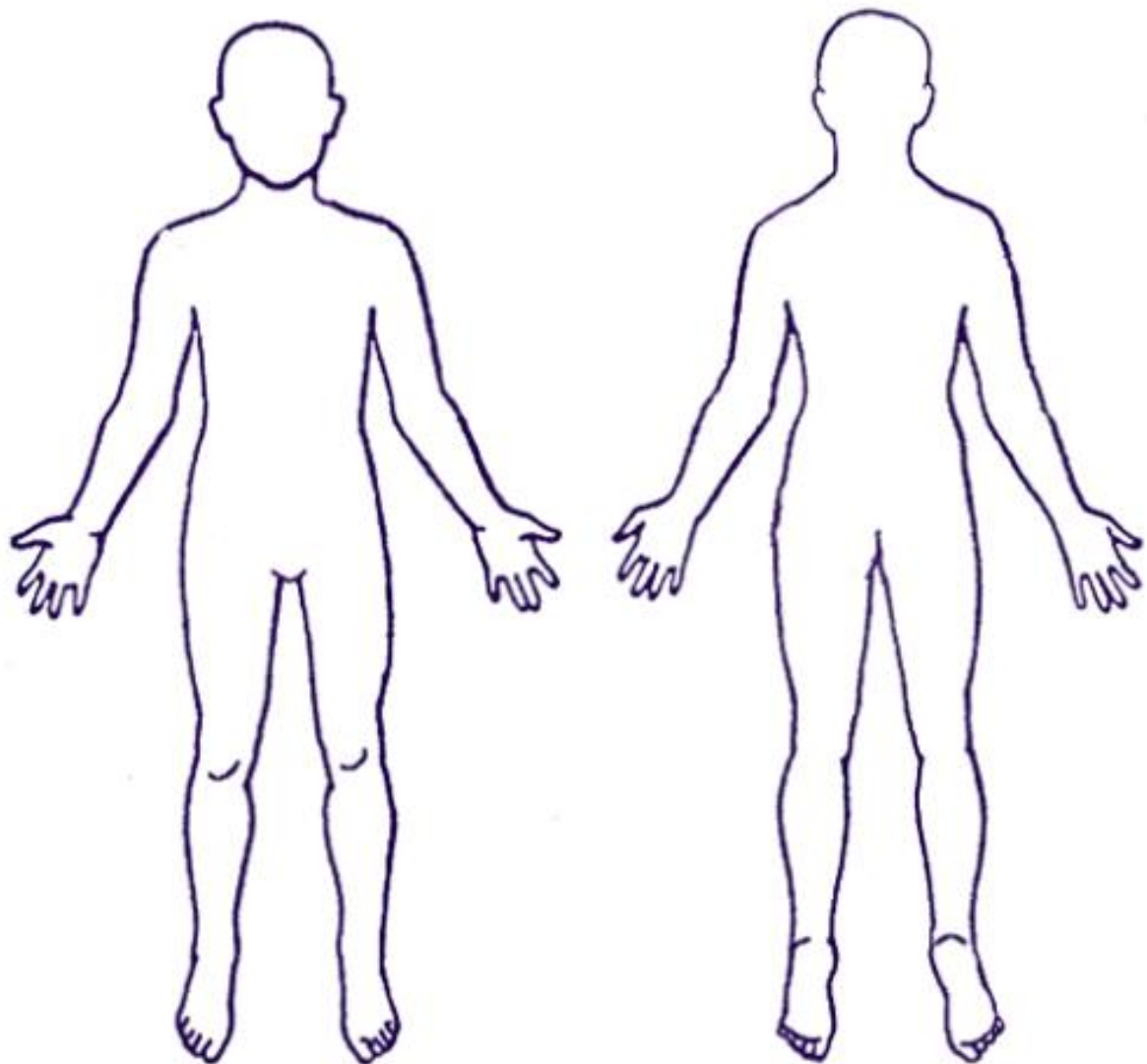
Monstro skandinimas

Džiaugsmas dėl savigarbos

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis – nepripažinimo baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Kvėpavimas, atsipalaidavimas ir pažvelgimas į save**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Savojo Aš paveikslas ir tikrasis Aš**

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

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Prisiminkite situaciją, kurioje jautėtės nuvertintu**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Prisiminkite situaciją, kurioje jautėtės įvertintu**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Džiaugsmas dėl tikrosios savo vertės**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**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

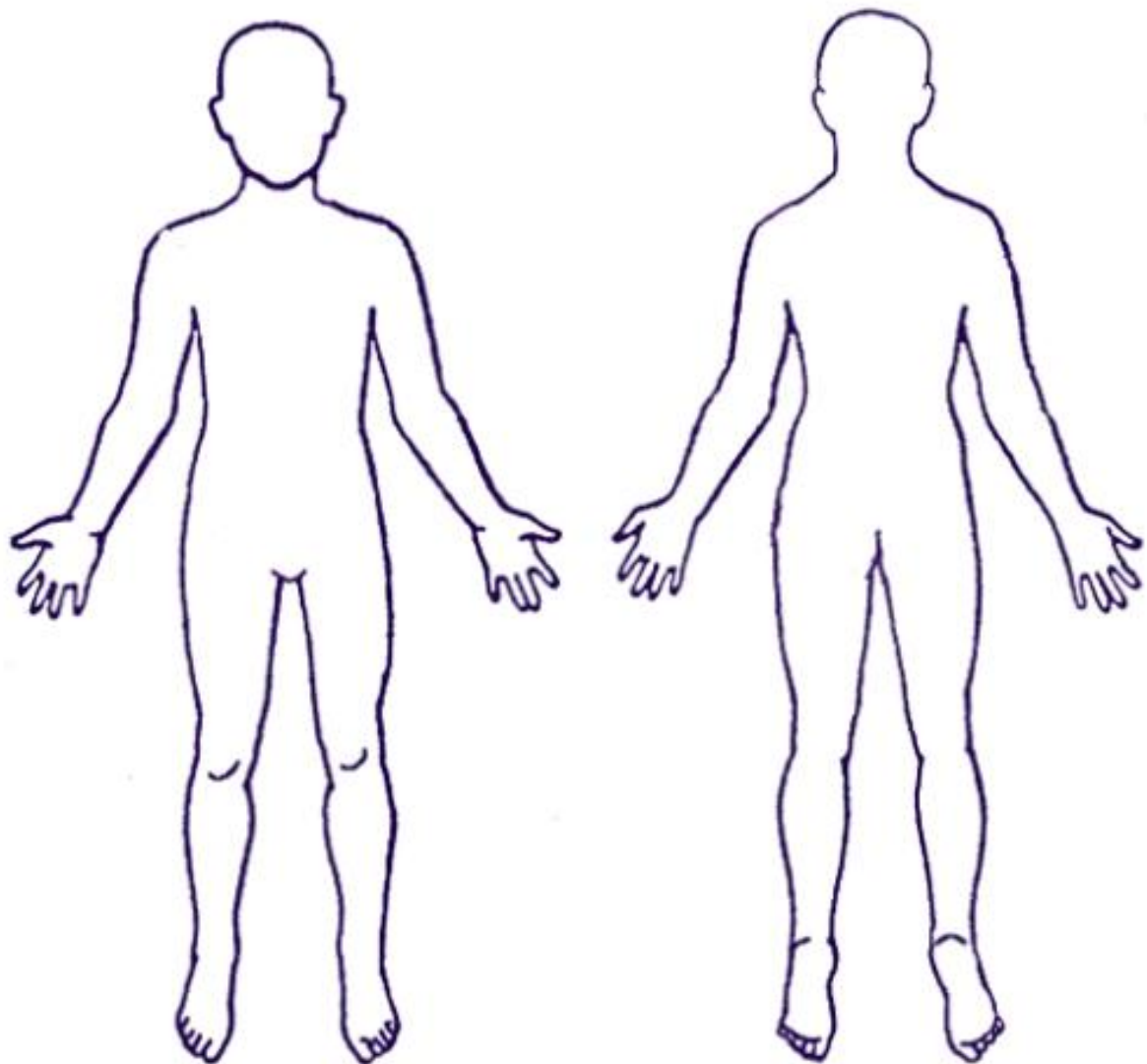
Negatyvumo išreiškimas

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis – sėkmės ir nesėkmės baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Darbo, socialinių, artimų, seksualinių santykių apmąstymas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Trišaliai santykiai**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Trišalių (pirminių) santykių patyrimas**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Pirminių trišalių santykių reikšmės dabartiniame gyvenime įvertinimas**



**Gyvybingumo žurnalas**

**Identifikacija su tos pačios lyties tėvu**

*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Monstro skandinimo pratimas**

## **Pilnavertiško gyvenimo baimė**

Susikoncentravimas ties pilnavertiško gyvenimo baime

Socialinių grupių spaudimo įvertinimas

Kūno-minčių-santykių ryšių įvertinimas

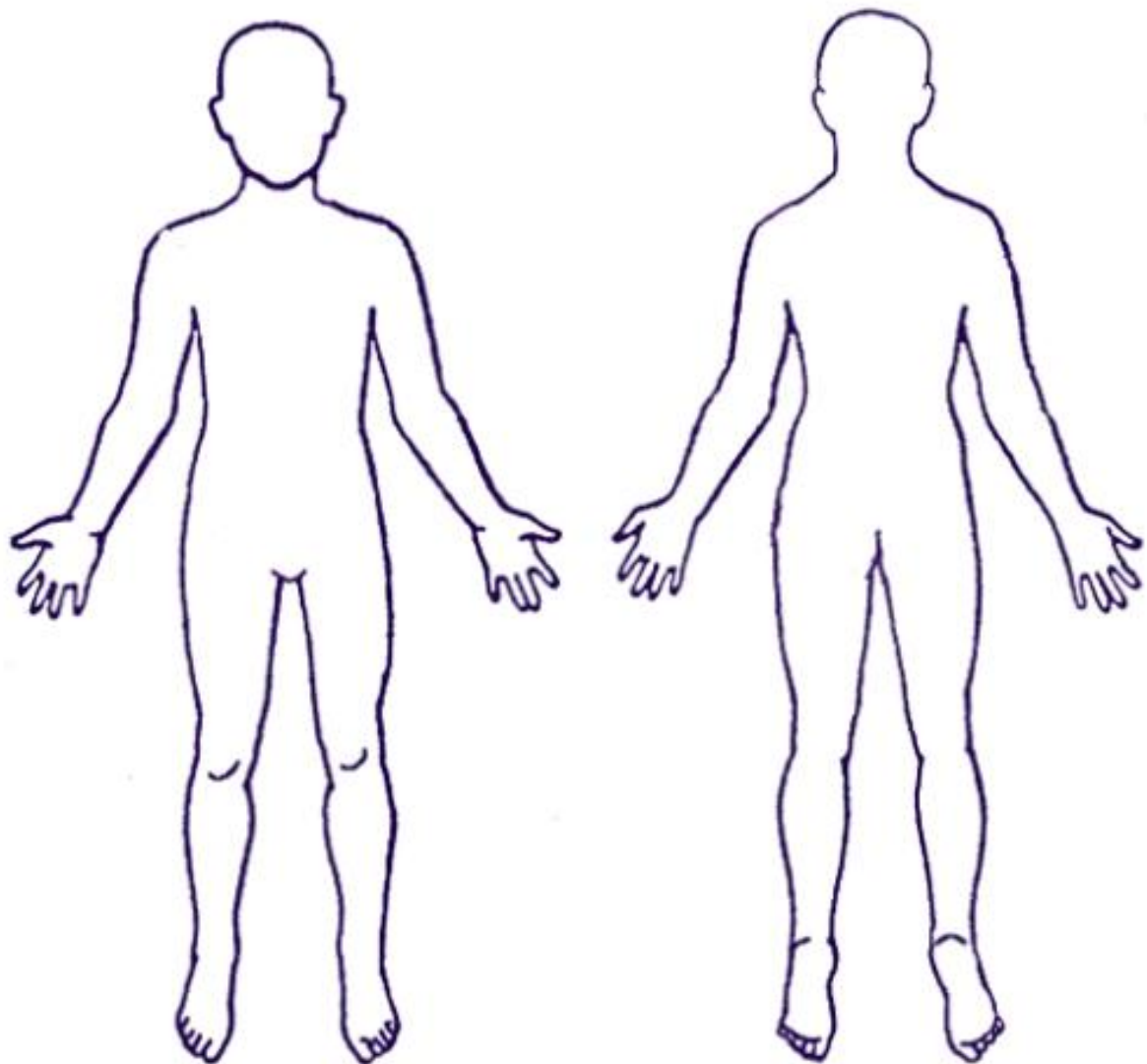
Darbas su savo kūnu

Monstro skandinimas

Naujų kelių paieška

Afirmacijos kartojimas

**Kūno žemėlapis - pilnavertiško gyvenimo baimė**



*Lawrence E. Hedges (2013). Overcoming Our Relationship Fears. Workbook*

**Gyvybingumo žurnalas**

**Socialinių grupių įtakos įvertinimas**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Darbas su savo kūnu**

**Gyvybingumo žurnalas**

**Monstro skandinimo pratimas**