

# Pakeitę požiūrį į tėvus, pakeisime savo gyvenimą

Ar kada susimąstėte apie tai, kad nesėkmingos karjeros, sveikatos ar santykių problemų priežastimi gali būti požiūris į tėvus ir ryšiai su kitais giminės nariais? Atrodo, tai nėra niekaip susiję? Vis dėlto, tėvai, seneliai ir proseneliai mūsų gyvenimą lemia daug labiau, nei galime įsivaizduoti. Ar jie lems sunkumus, ar palaiminimus – priklauso nuo mūsų.

Tuo galima įsitikinti šeimos konsteliacijose – vidinio pasaulio paveikslų išdėstymuose (psichologinis – terapinis metodas), kai žmogaus vidinis pasaulis tarsi peršviečiamas rentgeno spinduliais, o konsteliacijos dalyviai tam tikram laikui tampa šeimos narių atstovais, padedančiais atrasti dalykus, apie kuriuos nė nenutuokėme. „Šeimos konsteliacijose galime suprasti savo gilų vidinį santykį su tėvais bei daugybės su tuo susijusių problemų priežastis“, – teigia sisteminės fenomenologinės psichoterapijos psichoterapeutas ir šeimos konsteliacijų specialistas Kazimieras DAUGĖLA.



– *Kaip suaugusį žmogų veikia jo santykiai su tėvais? Ar tėvai – reikšminga figūra kiekvieno žmogaus gyvenime?*

– Be abejonės, santykiai su tėvais yra labai reikšmingi kiekvieno žmogaus gyvenime. Jie svarbūs ne tik išoriškai, malonaus ne tik bendravimo, bet ir daug gilesne prasme. Rengiant sisteminės šeimos konsteliacijas, man tenka nagrinėti įvairiausias situacijas, problemas ir klausimus. Kai kuriems nesiseka meilės reikaluose, darbe, kitiems trūksta pinigų, nepavyksta kurti darnių santykių su artimais žmonėmis, vaikais, dar kiti patiria sveikatos problemų... Beveik kiekvienu atveju, nepaisant problemos,

dėl kurios žmogus kreipėsi, visų pirma tenka kalbėti ir analizuoti jo santykį su mama ir tėčiu.

Santykiai su tėvais netiesiogiai per smelkia beveik kiekvieną žmogaus gyvenimo sritį ir lemia sėkmę arba nesėkmę joje, todėl, nekalbant apie šį svarbų veiksnių, galimybės padėti žmogui būna ribotos arba galima išspręsti problemą tik iš dalies. Tėvų ir vaikų santykiai reikšmingi netgi žmonių, kurie niekada nebendravo su savo tėvais, gyvenimuose. Tie, dėl kurių atsiradome šiame pasaulyje, lemia netgi įvaikintų ar tėvų paliktų vaikų likimus. Taigi, jeigu sukuriame išties tinkamą santykį su tėvais, gyvenime atsiranda daug naujų galimybių.

– *Ar lemiančiu veiksmu galime laikyti žmogaus požiūrį į savo tėvus, o ne santykius su jais, kurie dažnai nelengvai pakeičiami?*

– Taip, svarbiausia – mūsų požiūris. Psichologų teigimu, daugiausiai lemiantys yra ne žmogaus gyvenimo įvykiai, o mūsų reakcija į juos. Vieni į tai, kaip su jais elgiamasi, reaguoja neutraliai ir nėra sužeisti neigiamo elgesio, kitus tai šiek tiek paveikia, o dar kitų gyvenime nemalonūs ar žeidžiantys santykiai gali



tapti daugybės problemų priežastimi. Vadinas, tai, ar esame psichologiškai sužeisti ir, ar galime išgyti nuo patirtų traumų bei būti laisvais dabartyje, priklauso nuo mūsų požiūrio į save, tėvus ir mūsų gyvenimo įvykius.

Jeigu išmokstame su tėvais bendrauti pagarbiai, nors viduje jaučiame jiems pyktį arba neapykantą, tiesiog bandome paslėpti daugybę neišspręstų konfliktų ir taip sau nepadedame. Po išoriškai gražiu elgesiu su tėvais gali būti netgi nuo savęs paties slepiamas pyktis, nuoskaudos, baimė, kaltė, kurios reiškiasi žmogaus gyvenimo situacijoje, iš pirmo žvilgsnio nesusijusiose su tėvais. Bendravimas su tėvais nebūtinai turi būti gražus, svarbiausia – žmogaus vidinis santykis, jo požiūris į savo tėvus ir jų vaidmenį savo gyvenime.

Kartais žmonės sako: „Mano santykiai su tėvais geri. Mes vieni kitiems netrukdomė. Jie gyvena savo gyvenimą, o aš – savo. Nors neišgyvenau laimingos vaikystės ir patyriau daug įvairių problemų, išmokome apie tai nekalbėti ir vieni kitų neerzinti.“ Išoriškai gali taip ir atrodyti, tačiau, analizuojant kitas taip kalbančio žmogaus gyvenimo situacijas, galime pastebėti griūvančius jo santykius su žmona arba vyru, negalėjimą su meile atsiverti kitam žmogui, be aiškios priežasties kylantį pyktį... Žmogaus nesugebėjimas kurti nuoširdžių ir artimų santykių su savo antrąja puse gali būti nulemtas jo atsiribojimo nuo tėvų. Pyktis, jaučiamas žmonai, vyru, vaikui, kitiems žmonėms, gyvenimui, Dievui, dažnai gali būti paslėpta tai, ką iš tikrųjų jaučiame mamai arba tėčiui. Šie neigiami jausmai kartais tampa ligų priežastimi.

**– Koku būdu netinkamas požiūris į tėvus gali lemti suaugusio žmogaus gyvenimo problemas?**

– Šeimos konsteliacijose (vidinio pasaulio paveikslų išdėstymuose) nuolat susiduriama su klausimu apie vidinį santykį su mama ir tėčiu, jo buvimu arba trūkumu. Ar mes priimame savo tėvus? Ar mūsų baimė, nuoskauda ir pyktis susiję su jais? Ar galime su dėkingumu ir pagarba, nepaisydami patirto skausmo, priimti iš tėvų savo gyvenimą, kaip dovaną? Jeigu mes tai sugebame, galime su savo gyvenimu elgtis kaip su dovana, giliai atsiverdami, kurdami nuoširdžius santykius su kitais žmonėmis ir savimi. Jeigu negalime priimti savo gyvenimo kaip dovanos, jeigu jaučiame pretenzijų savo tėvams, daug jų problemų tampa mūsų problemomis. Tokiu atveju ne tėvai perduoda vaikams



## Nutraukti kančios grandinę

„Klausimas, kurį galime sau užduoti kiekvienas: „Ar man lengva džiaugtis savo gyvenimo sėkme, meile, šeima ir sveikata, jeigu mano mama / tėtis sėkmės, sveikatos arba džiaugsmo meilėje neišgyvena?“ Dauguma teigia norintys būti laimingais, tačiau pripažįsta, kad tokiu atveju tai nėra lengva. Taip pasireiškia ištikimybė, nesąmoningas lojalumas mamai, noras jai padėti, išgelbėti ją nuo neigiamų jausmų. Dažnai dėl mamos, tėčio ar kitų artimųjų patiriamų problemų vaikai riboja savo gyvenimo džiaugsmą, karjerą, laimę, patiriamą santykiuose su sutuoktiniu ir šeima... Taip tarsi bandoma padėti savo kenčiantiems tėvams, pasidalinant su jais jų skausmu, netgi jeigu to nesiekama ir nenorima. Tam, kad nutrauktume šią kančią keliančią grandinę, turėtume mintyse arba be žodžių, žvelgdami į savo tėvus, jiems ištarti: „Brangi(-us) mama / tėti, matau liūdesį, skausmą ir tuštumą tavo akyse. Aš su pagarba lenkiuosi tau ir palieku tau tavo vargus, džiaugdama, kad, nepaisydama savo apribojimų, suteikei man tiek gyvenimo galimybių.“ Jeigu sugebėsime tai ištarti, jeigu mums pavyks taip galvoti, priimsime tėvus su jų ribotumu ir pamatysime, kokie jie yra didingi. Tada galėsime džiaugtis savo gyvenimu, meile, sėkme ir sveikata, net jeigu mūsų mama ar tėtis savo gyvenimu džiaugtis negali“, – pasakoja psichoterapeutas.

savo problemas, o patys vaikai pasirenka pyktį, baimę, nuoskaudas, uždarumą, šaltumą, nepasitenkinimą darbu, sutuoktiniu, tėvais kaip vidinio ryšio kūrimo su jais būdą.

Daug mūsų problemų ir ribotumas susiję su vaikystės patirtimis arba dėl to, kad mes tampame panašiais į tėvus. Dažnai žmonės pripažįsta tam tikru savo gyvenimo metu tapę tokiais, kokie yra jų mama arba tėtis. Deja, dažniausiai jie įgyja tas jų savybes, kuriomis buvo labiausiai nepatenkinti. Tokiu būdu dėl netinkamo požiūrio į savo tėvus tampame tuo, kas mums nepatinka, tuo, nuo ko bėgome: tėvų, senelių problemos, tinkamai neišgyventas skausmas, kaltė ir baimė tampa mūsų sąmonės dalimi ir yra realizuojamos mūsų gyvenime.

Įdomu tai, kad, jeigu žmogaus požiūris į tėvus yra netinkamas, iš tikrųjų giliai viduje jam jų trūksta, nors, jo manymu, taip nėra. Ši tuštuma dažniausiai užpildoma blogiausiomis tėvų ar senelių savybėmis, o kartais – ir jų ligomis. Ir

atvirkščiai, kai mūsų požiūris į tėvus tinkamas, jie ir visa giminė palaimina mus bei perduoda gerąsias savybes, kurias įgiję galime sėkmingai kurti savo, o ne taisyti ar kartoti jų gyvenimą.

**– Koku principu tai vyksta?**

– Tai lemia sąmonėje vykstantys procesai. Daugybė žmonių sako: „Svajojau niekada netapti tokia, kaip mano mama / tėtis, tačiau dabar suprantu, kad su savo vaikais elgiuosiu būtent, kaip ji / jis elgėsi su manimi“, „Maniau niekada nesielgsianti(-s) su savo sutuoktiniu taip, kaip elgėsi mano mama / tėtis su tėčiu / mama, tačiau po dešimties bendro gyvenimo metų pastebėjau besielgianti būtent taip, kaip jie.“ Jeigu elgiamės taip, kaip nenorime, jeigu kitaip elgtis tiesiog negalime, jeigu norime to, kas mums ar mūsų šeimai kenkia, tikriausiai tokio elgesio ir norų priežastis kyla sąmonėje. Tokie procesai vyksta automatiškai tada, kai mūsų požiūris į tėvus nėra tinkamas. ➡

◀ – Kokius dar sunkumus gali lemti netinkami santykiai su tėvais?

– Netinkamas santykis su tėvais, požiūris į juos tampa skirtingų šeimos narių vaidmenų, pareigų persipynimų, pasikeitimų jais priežastimi. Pavyzdžiui, jeigu dukra mano, kad mama nepakankamai rūpinasi tėčiu, kad ko nors (jausmo, emocijos, palaikymo) jam nesuteikia ir negali su tuo susitaisyti, negali to priimti, ji pasąmonėje nusprendžia suteiksianti tėčiui meilę. Tokiu būdu dukra perima mamos vaidmenį, tarsi tapdama savo tėčio žmona. Nors ji tai daro su meile, nors ji tampa gera savo tėčio drauge, dukra atsiduria ne savo vietoje ir vykdo ne savo funkciją – įvyksta vaidmenų persipynimas. Taip ji atstumia mamą ir dėl šios priežasties negali iš jos semtis moteriškumo bei nėra laisva ir negali normaliai bendrauti su savo vyru, nes iš dalies ji jau yra *ištekėjusi* už savo tėčio – dalis šios dukros energijos nukreipta savo tėvų, o ne savo šeimos gyvenimui.

Tas pats vyksta ir su sūnumi, negalinčiu priimti savo tėčio ir besistengiančiu kompensuoti jo dėmesį mamai. Jis tampa mamos draugu, stengiasi pakeisti tėtį, jis nori būti geresnis už savo tėtį. Nors tokiu atveju mama ir sūnus tampa gerais draugais, tačiau suaugęs šis vyras ateityje negalės būti visiškai savo žmonos poreikius atliepiančiu partneriu. Tokiai žmonai pradeda trūkti vyro, ji jaučia, kad iš dalies jis, jo energija ir dėmesys skirtas kam nors kitam, o ne savo šeimai. Taip pat dažnai toks vyras pradeda reikalauti, kad jo žmona jam atstotų mamą: taptų atsakinga ne tik už šeimą, bet ir už jo gyvenimą. Ir šaltus, ir draugiškus santykius su mama sukūrusiam arba netgi jai vadovaujančiam sūnui iš tiesų trūksta mamos, nes mamą jis laikė drauge, o ne mama. Jausdamas šį trūkumą, toks vyras mamos ieško kituose: žmonoje, dukroje, o tai lemia problemas. Dažnai tokie vyrai negali visiškai užaugti, visiškai neįvyksta jų, kaip suaugusiųjų raida, todėl nesugeba sėkmingai siekti profesinės karjeros ir uždirbti pakankamai pinigų bei, apskritai, rasti savo vietą pasaulyje ir sau artimą kelią. Tie patys dėsniai veikia ir moteris.

Drįstu sakyti, kad tėvų ir vaikų draugystė lemia ilgalaikes neigiamas pasekmes vaikų gyvenimui ir pačių tėvų partnerystei. Ta savo asmenybės dalimi, kuria esame savo tėvų draugai, mes nesame tiesiog vaikai ir tėvai. Tuomet tam tikra vidinio pasaulio dalimi mes tarsi *neturime* tėvų – mūsų viduje lieka nesuprantama tuštuma ir iš dalies



### Tapti iš tikrųjų laisvais

„Kartais moteris, nors jos gyvenime viskas gerai, jaučia nepaaiškinamą tuštumą, liūdesį, kuris gali būti ne jos, o jos mamos arba močiutės, kadaise praradusios vaiką. Šis vaikas galėjo mirti tik gimęs, galbūt jam nepavyko gimti (įvyko persileidimas) arba jo buvo atsisakyta, jis buvo nepriimtas (atliktas abortas). Todėl mama arba močiutė jaučia vidinę tuštumą dėl prarasto vaiko. Kartais ji netgi nori išeiti pas jį. Dukra arba anūkė dėl to jaučia netekusi savo mamos arba močiutės dalies ir, norėdama palengvinti jų likimą, pasąmonėje nusprendžia liūdėti kartu. Ji taip pat gali pradėti jausti norinti palikti gyvenimą kartu su mama ar močiute. Tai gali lemti ligas, depresiją, nelaimingus atsitikimus. Tokia dukra arba anūkė gali nepagrįstai jaudintis dėl savo vaikų, bijoti, kad jiems kas nors gali atsitikti... Ji nėra laisva ir atvira savo vaikams ir nuolat jaučia liūdesį ir tuštumą. Priėmę sunkius mamos arba tėčio išgyvenimus ir jausmus bei supratę, kad tai yra jų, o ne mūsų jausmai, atleidę jiems už jų ribotumą, kai jie mus augino, susigrąžinsime tėvus, kurie dėl mūsų darė viską, ką galėjo. Įvairios problemos gali kilti ir dėl kitų giminėje įvykusių nelaimių ir skaudžių išgyvenimų – tremties, artimųjų žūties, vaikų atskyrimo nuo tėvų... Jeigu galime priimti šiuos dalykus savo artimuosiuose, jeigu galime tam pagarbiai nusilenkti, tampame iš tikrųjų laisvais“, – vadovaudamasis šeimos konsteliacijose įgyta patirtimi, dėsto Kazimieras Daugėla.

nesuaugęs vaikas. Ši tuštuma vėliau gali būti užpildoma *kietumu*, išdidumu, priekaištais, alkoholiu, darboholizmu, svetimavimu ir t. t. Todėl verta mokyti kuo labiau būti tiesiog vaikais savo tėvams.

#### – Ką lemia paslėptas pyktis, kaltinimai, nuoskaudos, jaučiami tėvams?

– Dėl to, kad tėvai yra tie žmonės, kurie dovanojo gyvenimą, nuoskaudą ar pyktį jiems jaučiantis suaugęs vaikas šias neigiamas emocijas pritraukia į savo gyvenimą. Tada pradeda jausti pretenzijas aplinkiniam pasauliui ir gyvenimui: „Gyvenimas – blogas, žmonės – netikę.“ Taip pat tokiu atveju galime pritraukti mus žeidžiančius ir kentėti priverčiančius žmones, nors galėtume bendrauti su visai kitaip besielgiančiais. Taip atsitinka dėl netinkamo žmogaus požiūrio į gyvenimą. Įvairios psichologinės, dvasinės ir ezoterinės mokyklos rekomenduoja keisti savo požiūrį: „Nusišypsok

gyvenimui ir jis nusišypsos tau“. Daugumai tai padeda, ir aš džiaugiuosi tuo, kad jie bando gyventi vadovaudamiesi tokiomis idėjomis. Deja, kai kuriems niekaip nepavyksta pakeisti savo požiūrio, nors jie ir labai stengiasi tai padaryti. Kartais jie pradeda šypsotis, slėpdami neigiamas, neišsąmonintas ir tinkamai neišgyventas emocijas. Norėdami gyventi harmoningai, visų pirma turime kurti harmoningus santykius su tais, kurie suteikė mums šį gyvenimą, – su tėvais. Jeigu giliai širdyje galime priimti savo mamą, tėtį ir tą gyvybę, kurią jie mums dovanojo, tokiais, kokie jie yra, ir visa – taip, kaip buvo, galime priimti ir savo gyvenimą bei tapti už jį iš tikrųjų atsakingais, o ne dėl savo nesėkmių priekaištauti kitiems.

Apie antrą galimą atvejį, kai tėvai tampa draugais, ir jo rezultatus jau kalbėjome. Na, o trečiuoju atveju, kai vaikas tampa tėvų globėju, užaugęs jis jaučiasi pranašesnis, *didesnis* už juos. Tada vaikas jų gaili, juos globoja,

jais rūpinasi, nori pataisyti, pakeisti jų gyvenimus ir jaučiasi už juos atsakingu. Noras padėti tėvams – normalus, natūralus, tačiau problemų kyla tada, kai suteikdami pagalbą jaučiamės *didesniais* už juos ir turintys teisę tvarkyti jų pasaulį bei norime, kad tėvai būtinai mūsų klausytų. Tokiu atveju mes ne priimame tėvų mums dovanotą gyvenimą, o tvarkome jų gyvenimą, mes tampame jų tėvais o jie – mūsų vaikais. Tačiau, vėlgi, įdomiausia tai, kad kuo labiau mes tampame tėvais savo tėvams, tuo labiau jaučiamės neturinčiais tėvų ir silpnais, nes visą energiją atiduodame jiems, o ne skiriame savo gyvenimo kūrimui.

– **Kodėl kartais vaikai tampa tokiais panašiais į savo tėvus, nors to ir nenori?**

– Dėl šeimos narių vaidmenų persipynimų dažnai galime išgyventi jausmus, kurie iš tiesų nepriklauso mums. Pavyzdžiui, moteris gali jausti baimę dėl to, kad vyras ją paliks arba išduos, nors jis ir nesiruošia to daryti. Nepaisant to, kad nėra jokios priežasties abejoti vyro ištikimybę ir gerumu, žmona vis tiek bijo ir nerimauja. Šeimos konsteliacijose gali paaiškėti, kad šią baimę ji perėmė iš mamos, močiutės arba netgi prosenelės. Kodėl šis jausmas gali pasiekti netgi proanūkę, nors ji galbūt niekada netgi nematė savo prosenelės ir nežino jos gyvenimo istorijos? Kaip šiuo atveju gali padėti požiūris į savo giminės narius?

Jeigu mamos ar močiutės akyse matome liūdesį, baimę, tuštumą ar skausmą ir negalime gerbti jos tokios, kokia yra, išgyvenančios šiuos skaudžius jausmus, mes stengiamės ją išgelbėti. Tada dukra ar anūkė su meile prisiima mamos arba senelės problemas sau, tarsi sakydama: „Aš padėsiu tau tai nešti, mama /močiute.“ Todėl dukra, nors jos niekas nebuvo įskaudinęs, bijo, kad taip atsitiks arba, nors ir nėra praradusi brangaus žmogaus, jaučia tuštumą ir liūdesį tarsi būtų kažko netekusi. Tai ne jos, o jos artimųjų jausmai, kuriuos jie patyrė dėl išgyventų netekčių. Močiutė jaunystėje galėjo prarasti mylimą sesę, galbūt mamą paliko jos mylimasis, o gal kuri nors iš jų prarado vaiką... Taip atsitinka, kai nesąmoningai prisiimame artimo žmogaus jausmus, norėdami jam padėti.

Jausmų perėmimas gali įvykti ir dėl to, kad, pavyzdžiui, stiprų liūdesį ir ilgesį jaučianti mama gali neskirti pakankamai dėmesio savo dukrai, kuriai pradeda jos trūkti. Tuomet dukra, pasiimdama mamos jausmus ir tapdama tokia pat, kaip ji, tampa artimesnė mamai. „Kai aš esu tokia pat, aš turiu daugiau tavęs, mama“, – skamba jos pasąmonėje. Pavyzdžiui, žmona netgi gali atsiriboti nuo savo vyro tam, kad taptų panašesne į mamą, tam, kad jaustų ją šalia. Taip pat ir vyras, nežinia dėl ko jaučiantis pyktį savo žmonai, gali jį *paveldėti* iš savo tėčio, jautusio pyktį savo mamai arba žmonai. Taip sūnus tampa toks pat

kaip tėtis, su kuriuo jo nejungė stiprus ryšys, nepaisant to, ar jis, apskritai, kada nors matė savo tėtį. Visa tai vyksta pasąmonės lygmeniu, nes viduje mes turime visą informaciją apie tai, kas ir kokie yra mūsų giminės nariai. Šis supratimas padeda atsakyti į klausimą, kodėl kartais vaikai tampa labai panašiais į savo tėvus, nors to ir nenori.

– **Na, o kaip pradedame jausti senelių ar netgi prosenelių – tolesnių protėvių – jausmus ir išgyvenimus?**

– Iš tikrųjų, kartais mes perimame jausmus, gyvenimo scenarijus, sudėtingą likimą ir netgi polinkį į ligas iš dar giliau – senelių ir prosenelių bei jų šeimos narių. Kartą į mane kreipėsi moteris, teigusi nesuprantanti, kodėl nebejaučia meilės savo vyrui. Jai buvo svarbūs santykiai su sutuoktiniu ir ji ėmė spręsti šią problemą. Ši moteris, nesuprasdama jausmų atšalimo priežasties, labai nerimavo. Atlikę šeimos konsteliaciją, supratome tokios jos saviautos priežastį.

Pirmasis jos močiutės vyras mirė, o ištekėjusi už antrojo, ji susilaukė šios moters, jos anūkės mamos. Paklauses, kiek tai moteriai, kuri į mane kreipėsi, dabar metų, sužinojau, kad jai trisdešimt ketveri. Taip pat sužinojau, kad jos močiutė pirmąjį vyrą prarado būdama trisdešimt dvejų. Įdomiausia tai, kad šios, į mane besikreipusios, moters jausmai vyrui atšalo prieš du metus, kai jai buvo trisdešimt dveji. ➔

## Tapti atsakingu už savo gyvenimą

„Asmeniniai sunkumai mus stiprina ir skatina augti bei tobulėti, tačiau nesąmoningai perimtos problemos iš kitų šeimos ir giminės narių labai vargina ir išsekina. Pavyzdžiui, senelis kadaise norėjo vesti mylimąją, tačiau dėl tėvų įtakos ir nepritarimo, turėjo vesti kitą moterį, kuri, jų numone, buvo labiau jam tinkama arba turtinesnė, taip atstumdamas savo meilę – žmogų, su kuriuo jis galėjo būti iš tikrųjų laimingas. Senelis jaučiasi dėl to kaltas, o jo anūkas nesutaria su žmona, nes taip pat jaučia nepaaiškinamą kaltės jausmą. Šis anūkas netgi gali vesti moterį, kuri jį nuolat erzins, priekaištaus jam, o jis nesąmoningai vis suteiks jai priežasčių jausti pyktį ir nepasitenkinimą dėl jo elgesio. Visa tai vyks dėl retai atpažįstamo kaltės jausmo, esančio anūko viduje. Tačiau ši kaltė – ne jo, o jo senelio ir ji kyla dėl netinkamo požiūrio, santykio su tėčiu, o per jį – ir su seneliu. Jausdamasis kaltas dėl mylimosios išdavystės, senelis negalėjo skirti viso savęs, savo meilės ir dėmesio savo vaikui, anūko tėčiui, kuris dėl tos pačios priežasties negalėjo tinkamai rūpintis savo sūnumi, ir dabar išgyvena santykių su žmona problemas.

Na, o anūkas, norėdamas išgelbėti tėtį ir senelį nuo šio kaltės jausmo, prisiima jį sau. Vėlgi, kaip ir kiekvienu atveju, reikėtų priimti esamą ir buvusią situaciją ir, pagarbiai palikus senelio ir tėčio jausmus jiems, tapti atsakingu už savo gyvenimą ir gebėti juo džiaugtis, išsilaisvinus nuo svetimų jausmų“, – apie situacijos priėmimo svarbą pasakoja šeimos konsteliacijų specialistas.



◀ Kartais iš artimųjų perimtus jausmus galima suprasti ir pagal metus. Šiuo atveju moteris pradėjo tolti nuo savo vyro, kai sulaukė trisdešimt dvejų – tiek, kiek sulaukusi jos močiutė prarado savo mylimąjį. Anūkė pradėjo išgyventi močiutės jausmus, ji perėmė netinkamą pašąmonėje egzistuojantį šeimos scenarijų, teigiantį, kad meilė sutuoktiniui gali tęstis iki trisdešimt dvejų metų, kol miršta vyras.

Taip įvyko dėl to, kad močiutė, ištekėjusi antrą kartą, negalėjo visa širdimi mylėti antrojo vyro, nes išgyveno skausmą dėl pirmojo mirties. Ji taip pat negalėjo visa širdimi mylėti savo dukros, į mane besikreipusios moters mamos, kuri taip pat negalėjo dovanoti pakankamai meilės savo dukrai. Todėl anūkė jaučia mamos trūkumą ir jos pašąmonėje, jos informaciniame lauke, egzistuoja informacija, kad močiutė dėl išgyventos netekties negalėjo suteikti meilės jos mamai. Anūkė priima močiutės išgyvenimus, tarsi bandydama ją išgelbėti nuo sunkaus likimo, tikėdamasi, kad pakeistas močiutės likimas, iš jos paimtas skausmas leis jai visą save atiduoti savo dukrai, šios moters mamai, o jos mama, būdama laiminga, tuomet galės dovanoti pakankamai meilės jai. Prisiimdama svetimą skausmą, anūkė tarsi bando išgelbėti visą savo giminės moterų liniją nuo motinos meilės trūkumo ir tokiu būdu susigrąžinti sau mamą.

Žinoma, tai, kad ji sugebės visa tai realizuoti ir padės visiems tapti laimingiems, yra iliuzija, egzistuojanti pašąmonėje kaip tikėjimas magiška meile, galėsiančia išgelbėti ir mamą, ir močiutę. Deja, realybėje to pasekmė – griūnantys santykiai su vyru. Visa tai galima pamatyti ir išspręsti šeimos konsteliacijų metu pašąmonės scenarijus, tą pasaulį iškeliant į išorę.

- **Kaip elgtis, išgyvenant tokią situaciją?**

– Šeimos konsteliacijos metu šios moters paprasčiau pažiūrėti į jos mamą simbolizuojančią moterį (konsteliacijų metu šeimos narius simbolizuoja, tarsi jų vaidmenį atlieka iš auditorijos pasirinkti žmonės – **aut.past.**) ir pasakyti, kad jai trūko mamos meilės. Paprasčiau jos pasakyti „Brangi mama, net jeigu tau trūko mamos meilės, dėl ko tu nebuvai laisva būti man mama, aš dėkinga, kad tu davei man gyvenimą ir viską, ką galėjai duoti.“ Vėliau ši moteris pažiūrėjo į jos močiutę simbolizuojančią moterį ir tarė: „Brangi močiute, tu išgyvenai šią netektį, šį skausmą

ir savo meilę dovanojai iki trisdešimt dvejų metų amžiaus. Vėliau tu ištekėjai ir pagimdei mano mamą, o ji – mane. Aš su pagarba lenkiuosi tavo likimui, kančiai ir skausmui ir palieku juos tau. Aš su dėkingumu priimu tai, ką tu man davei – mano gyvenimą ir galimybę iki jo pabaigos mylėti savo vyrą. Dovanojai man šią galimybę, nors pati jos neturėjai.“

Taip anūkė pripažino močiutės skausmą ir kartu įgijo galimybę mylėti savo vyrą ir juo džiaugtis visą gyvenimą. Taip pat ji pasižiūrėjo į savo mamos atstovę ir pasakė jai: „Mama, tu visą gyvenimą nebuvai itin mylima ir negalėjai visiškai man atsiverti dėl to, kad tau trūko mamos. Tačiau, pati negalėdama to padaryti, suteikei man galimybę gyventi kitaip. Ačiū tau. Su pagarba lenkiuosi tavo liūdesiui, ir tuštumai ir iš tavo rankų priimu savo galimybę kaip dovaną.“ Kai jai pavyko tai padaryti, į mane besikreipusi moteris pajuto iš naujo atsiveriančią meilę savo vyrui ir galimybę ja džiaugtis. Naujas požiūris į

mamą, santykis su ja, kai ji pripažino mamos skausmą, liūdesį ir baimę, bei jos sunkumų gražinimas jai išlaisvino dukros galimybes naudotis savo gyvenimu kaip dovana. Panašių pavyzdžių yra daugybė.

- **Koks yra tinkamas, psichologiškai sveikas požiūris į tėvus?**

– Nebijokime pripažinti, kad mūsų tėvams kažko trūksta, kad jie, auklėdami mus, buvo apriboti ir negalėjo suteikti visko, ko mums reikia... Pripažinkime, kad jie jaučia liūdesį, baimę, skausmą, kančią – ir laimę, ir nelaimę. Dėkodami jiems, susitaikykime su tuo, kad, nepaisant visko, jie suteikė mums tai, ką galėjo. Tokiu būdu išsivaduosime nuo daugumos santykių ir vaidmenų persipynimų bei nesėkmių ir problemų, pasiekiančių mus per gimines.

Jeigu dėl savo nesėkmių kaltiname tėvus, gimines, aplinkinius žmones, pasaulį arba Dievą, vadinasi, dar nesubrendome, nes tai – žodžiai ir mintys vaiko, nesugebančio tapti atsakingu už

## Priimti savo tėvus tokius, kokie jie yra

„Emocine ir dvasine prasme jausdamiesi *ne savo vietoje*, gyvename ne savo gyvenimą. Dažnai darome tai dėl artimųjų gerovės, manydami, kad taip galime jiems padėti. Tačiau tai – tik iliuzija. Žinoma, turime rūpintis savo tėvais ir padėti jiems, jeigu to reikia, bet negalime daryti to jausdamiesi viršesniais už juos, manydami turintys teisę keisti jų gyvenimus ir lemti jų sprendimus. Rūpinkimės jais suvokdami, kad jie – didesni, viršesni už mus, juk jie suteikė mums gyvenimą – tai, už ką neįmanoma sumokėti ar atsilyginti. Verta priimti savo tėvus ir jų gyvenimus tokius, kokie jie yra.

Supratę, kad tėvai atliko savo pareigą, širdyje jaučiame pilnatvę ir galime gyventi ramiai, nejausdami trūkumo ir tuštumos netgi tada, kai tėvai paliks šį pasaulį. Kurdami tinkamą santykį su tėvais ir puoselėdami adekvatų požiūrį į juos, mes atliekame savo pareigą ir įgyjame ramybę – jaučiamės pripildytais tų žmonių, kurie mums padovanojo visą pasaulį. Tokie santykiai išlaisvina nuo visų šeimos problemų, kurios keliauja iš kartos į kartą ne todėl, kad įvyko, o todėl, kad jos nėra tinkamai suvokiamos. Jeigu žmogus, išgyvenęs nelaimę, priima šį išgyvenimą ir nejaučia nuoskaudos, jo neigiama patirtis netampa ateinančių kartų problemų priežastimi“, – svarbiomis žiniomis dalinasi psichoterapeutas Kazimieras Daugėla.



savo gyvenimą. Kaip gali tris vaikus auginantis keturiasdešimtmetis sakyti: „Kol mama arba kas nors vietoj jos nepažiūrės į mane su meile, negalėsiu tinkamai organizuoti savo gyvenimo“? Tokių žmonių viduje vis dar gyvena mažas, mamos apkabinimo laukiantis vaikas. Nepatyrę taip laukiamos tėvų meilės, jie bando reikalauti jos iš sutuoktinių ar vaikų. Tiesiog priimkime tai, ką gavome iš savo tėvų kaip dovaną, nepaisydami to, kiek tai kainavo jiems ir mums. Nebe-reikalaukime nieko daugiau, kurkime laimingą savo gyvenimą. Suvokdami, kad tėvai suteikė mums viską, ką galėjo, širdyje susigražiname laimingą vaikystę – tokią, kurios užtenka tam, kad dabar galėtume kurti laimingą gyvenimą. Tai padaryti niekada ne vėlu. Niekas nebėra kaltas dėl mūsų problemų, nes už savo gyvenimą nuo tada esame atsakingi tik mes patys.

– *Papasakokite apie sisteminių šeimos konsteliacijų veikimo principą. Kaip jose apie esamą situaciją tik labai nedaug žinantiesiems žmonėms atsiskleidžia reikšminga informacija?*

– Kiekvieno viduje – ir sąmonės, ir pasąmonės lygmenimis – yra informacija apie tai, kas su mumis vyksta. Šiuolaikinei psichologijai pavyko rasti profesionalų, tai perskaityti leidžiantį įrankį. Kodėl apsilankę vienu žmonių namuose jaučiamės vienaip, o kitų – visai kitaip? Kodėl vienuose namuose jaučiamės laisvi ir linksni, o kituose – susikaustę? Kodėl su vienu žmogumi galime būti atvirais ir nuoširdžiais, o kitam visiškai nesinori atverti savo širdies? Kiekvienas žmogus tarsi spinduliuoja tam tikrą informaciją, kiekvieną mūsų supa tam tikra psichoemocinė erdvė, kurią jaučiame. Tai – fenomenas, su kuriuo susiduriame kiekvieną dieną. Mes jaučiame tai, ką spinduliuoja aplinka, vieni – labiau, kiti – mažiau. Nors daug ką jaučiame, ne visada galime iššifruoti gautą informaciją, tam reikalingi tam tikri instrumentai – tokie, kaip sisteminė šeimos konsteliacija. Pavyzdžiui, dabar, kalbėdamas su jumis, žvelgiu pro langą ir matau gražiai saulės apšviestus medžius – tai, ką šis malonus vaizdinys lemia mano viduje, leidžia jums jaustis vienaip. Na, o jeigu kalbėdamas pradėčiau prisiminti kadaise labai mane įskaudinusį įvykį, po tam tikro laiko jūs, bendraudama su manimi, jaustumėtės blogiau. Kai viduje *susiliečiame* su tuo, kas mus skaudina, pradame spinduliuoti šią savo gyvenimo dalį aplinkai, taip tarsi dalindamiesi informacija apie savo išgyvenimus.

– *Tačiau kokiū būdu konsteliacijų metu sužinomi tam tikri faktai, tam tikra žmogui nežinoma informacija?*

– Viskas, kas atsitiko mums ir mūsų protėviams, užrašyta mūsų viduje, pasąmonėje, psichoemociniame mūsų ir šeimos, giminės lauke. Tiesiog ne taip paprasta šią informaciją ištraukti į išorę ir ją suprasti. Pavyzdžiui, tai tam tikru būdu sugeba padaryti aiškiaregiai. Transgeneracinius ryšius ir su jais susijusius fenomenus ilgai tyrinėjo bei aprašė ir kitas sisteminės terapijos kryptis atstovaujantys, žinomi, psichoterapijos specialistai. Tačiau vokiečių psichoterapeutui Bertui Helingeriui (Bert Hellinger) atradus šeimos konsteliacijų metodą, šiuos ryšius galime suprasti ir tikrinti profesionaliai – tam nereikia paranormalių gebėjimų. Klientas, pasirinkdamas jo konsteliacijoje dalyvausiančius žmones, užmezga su jais kontaktą. Pavyzdžiui, vidumi matydamas savo liūdinčią mamą, jis pastato konsteliacijos dalyvį į jo liūdinčios mamos vietą salės erdvėje – ten, kur jis jaučia, kad ji turėtų stovėti. Kliento viduje yra ta liūdinčianti mama, jos vaizdinys ir su ja susijęs jausmas, o kartu – ir sąmoningai nesuvokiama informacija. Užmezgdamas kontaktą su konsteliacijos dalyviu, jis tarsi paprašo jo tam tikrą laiką pabūti su šiuo jam perduodamu jausmu, šia informacija. Vėliau kito žmogaus paprašoma pajauti kitą kliento šeimos narį, jo būseną, kito – dar kitą. Taip išskaidomi kliento jausmai, tai leidžia lengviau suprasti, kas vyksta jo vidiniame pasaulyje. Pavyzdžiui, jeigu valgome salotas ir jaučiame, kad jose yra kartaus skonio, tam, kad suprastume, kas teikia šį nemalonų skonį, turime atskirti salotose sumaišytus produktus – taip atrasime tai, kas kartu, ir galėsime išimti. Taigi, konsteliacija – instrumentas, padedantis išdėstyti erdvėje ir suprasti vidinį žmogaus pasaulį. Tai panašu į kitą vertingą metodą – psichodramą, tačiau šeimos konsteliacijoje niekas nieko nevaizdina ir tai suteikia naujas galimybes pažinti vidinį pasaulį. Tuo pačiu metu šis metodas mums parodo ir iš naujo patvirtina visiems bendrus gyvenimo dėsnius bei šiame pasaulyje egzistuojančią tvarką, leisdamas suprasti, kaip turėtume elgtis, siekdami palaiminto gyvenimo. Tai jau labai seniai aprašyta išminties knygoje ir šventraščiuose – tereikėjo iš tiesų sugebėti tuo gyventi. Tačiau dabar išmokome profesionaliai tai iššifruoti šią išmintį tam, kad galėtume iš tiesų ją suprasti ir taikyti kasdieniame gyvenime.

Agnieta JONIKIENĖ

## Beje...

### Santykių su tėvais harmonizavimas

**Santykiai su tėvais apibrėžia pagrindinius mūsų charakterio bruožus, mūsų asmenybės savybes. Būtent šie santykiai yra mūsų gyvenimo pagrindas ir turi įtakos ne tik mums, bet ir ateinančioms kartoms.**

Tėvas ir motina – svarbiausi, įtakingiausi asmenys kiekvieno vaiko gyvenime. Kai tampame suaugusiais, mūsų atmintyje tebelieka mūsų santykių su tėvais prisiminimai ir dažnai mes kartojame tą patį scenarijų su savo vaikais.

Santykiai – tai visada dvipusis procesas. Net jei mūsų tėvai padarė klaidų, bendraudami su mumis (mes visi nesame tobuli), mes galime ištaisyti šių klaidų pasekmes. Mes, savo ruožtu, galime atlikti dvasinį darbą, kuris pakeis mūsų santykius su tėvais (net jei jie jau išėję Anapilin), vadinasi, pasikeis ir mūsų pačių likimas, sveikata, santykiai su savimi ir pasauliu, be to, ir tėvų pomirtinis likimas, net jei jie jau paliko kūną, taip pat pasikeis į gera, o gyvi tėvai pasijus lengviau širdyje net ir tada, jei jie nežinos apie mūsų dvasinį darbą.

Atleidę tėvams mes pakeisime savo savivertę, santykius su savimi ir net su Dievu – nes mūsų santykiai su žemiškuoju tėvu atsispindi santykiuose su Dangiškuoju Tėvu.

Aprėkimai, įžeidinėjimai, nesuspripatimai, pasitaikantys šeimoje, tėvų išsiskyrimas, griežtas elgesys, nesupratimas, dėmesio trūkumas, atstūmimas – visa tai, neatleidus, ne tik padaro mūsų sielai ir gyvenimui didžiulę žalą, bet taip pat atskiria mus nuo giminės, mes prarandame jos išmintį, meilę ir palaikymą. Juk giminė perduoda mums ne tik blogą, bet ir gerą likimą.

Net patys mažiausi subtiliojo lygmens neigiami dalykai, kuriuos mes patiriame santykiuose su tėvais, visada užkerta kelią energijos mainams tarp kartų. Nenuostabu, kad pagarba tėvams yra viena iš dorybių daugelyje religinių tradicijų.