

TURINYS

MEDICINOS DAKTARO
AARONO BECKO PRATARMĖ / 13

ĮVADAS / 15

1 SPĄSTAI / 21

2 SU KOKIAIS SPĄSTAIS SUSIDURIATE JŪS? / 39

3 KAS YRA SPĄSTAI? / 51

4 PASIDUOTI, PABĖGTI AR KONTRATAKUOTI / 67

5 KAIP KEIČIASI SPĄSTAI? / 77

6 „PRAŠAU MANĘS NEPALIKTI!“
APLEISTUMO SPĄSTAI / 99

7 „NEGALIU TAVIMI PASITIKĖTI“
NEPASITIKĖJIMO IR IŠNAUDOJIMO SPĄSTAI / 133

8 „NIEKUOMET NEGAUSIU TOKIOS
MEILĖS, KOKIOS MAN REIKIA“
EMOCINĖS DEPRIVACIJOS SPĄSTAI / 169

- 9** „MAN ČIA NE VIETA“
SOCIALINĖS IZOLIACIJOS SPĄSTAI / 197
- 10** „NEGALIU TO PADARYTI PATS“
PRIKLAUSOMYBĖS SPĄSTAI / 234
- 11** „TUOJ IŠTIKS NELAIMĖ“
PAŽEIDŽIAMUMO SPĄSTAI / 275
- 12** „AŠ NIEKO VERTAS“
DEFEKTYVUMO SPĄSTAI / 305
- 13** „JAUČIUOSI VISIŠKAS NEVYKĖLIS“
NESĖKMĖS SPĄSTAI / 349
- 14** „VISUOMET ELGIUOSI TAIP, KAIP TU NORI!“
PAKLUSNUMO SPĄSTAI / 374
- 15** „NIEKADA NEBŪNA PAKANKAMAI GERAI“
NEGAILESTINGŲ STANDARTŲ SPĄSTAI / 422
- 16** „GALIU GAUTI, KO TIK NORIU“
PRIVILEGIJUOTUMO SPĄSTAI / 450
- 17** POKYČIŲ FILOSOFIJA / 487
- LITERATŪRA / 503

1

SPAŠTAI

- ▶ Ar nuolat užmezgate santykius su žmonėmis, kurie šalti ir abejingi jūsų atžvilgiu? Ar jums atrodo, kad net patiems artimiausiems žmonėms ne itin rūpите ir jie nevisiškai jus supranta?
- ▶ Ar jums atrodo, kad esate iš esmės ydingi ir niekam tikę, kad nė vienas, kuris išties jus pažįsta, negali jūsų priimti ir mylėti?
- ▶ Ar kitų poreikiai jums svarbesni už savuosius, tad jūsiškai taip ir lieka nepatenkinti, kol galiausiai nė nebežinote, kokie tie tikrieji jūsų poreikiai?
- ▶ Ar baiminatės, kad jums gali nutikti kas nors blogo, todėl net nesmarkus gerklės peršulys skatina nerimauti, jog užklups baisesnė liga?
- ▶ Ar jums atrodo, kad, nepaisant viso viešo pripažinimo ir palankių kitų žmonių vertinimų, vis tiek jaučiatės nelaimingas, nepatenkintas tuo, ką pasiekėte, ar viso to nenusipelnęs?

Tokio pobūdžio mintis vadiname *spąstais*. Šioje knygoje aprašysime vienuolika dažniausiai pasitaikančių spąstų ir parodysime, kaip juos *atpažinti*, suprasti, iš kur visa tai *atsirado* ir kaip tai *pakeisti*.

Spąstai – tai elgesio ir mąstymo modeliai, susiformuojantys dar vaikystėje ir lydintys mus visą gyvenimą. Jie prasideda nuo to, ką mums *padarė* mūsų šeima ar kiti vaikai. Buvome apleisti, peikiami, pernelyg saugomi, išnaudojami, išskirti iš kitų ir atstumti arba ko nors stokojome – kitaip tariant, vienaip ar kitaip sužeisti. Galiausiai šie spąstai tapo mūsų dalimi. Net ir palikę namus, kuriuose užaugome, ir toliau kuriame tokias situacijas, kur kartojasi netinkamas elgesys mūsų atžvilgiu, esame ignoruojami, menkinami, kontroliuojami ir nesugebame pasiekti to, ko labiausiai trokštame.

Spąstai apibrėžia, kaip mąstome, jaučiamės, elgiamės ir kuriame santykius su kitais. Jie išprovokuoja tokius stiprius jausmus kaip pyktis, liūdesys ir nerimas. Net kai atrodo, kad turime viską – užimame tam tikrą padėtį visuomenėje, turime tobulą šeimą, esame gerbiami artimųjų, sėkmingai kylame karjeros laiptais – dažnai nesugebame mėgautis gyvenimu ir tikėti savo laimėjimais.

DŽEDAS: Trisdešimt devynerių biržos makleris, kuriam nepaprastai sekasi. Jis užkariauja moteris, tačiau niekuomet neužmezga su jomis artimo ryšio. Džedas įstrigęs emocinės deprivacijos spąstuose.

Tik pradėję kurti spąstų teoriją, ėmėme dirbti su nepaprastai įdomiu klientu, vardu Džedas. Jo atvejis puikiai atskleidžia žlugdantį spąstų poveikį.

Džedas puldinėja nuo vienos moters prie kitos ir tvirtina, kad nė viena jo sutiktųjų nepatenkina jo poreikių. Kiekviena galiausiai jį nuvilia. Džedas geba žavėtis tik tomis moterimis, kurios jį jaudina seksualiai – tai tėra artimų santykių užuomina. Bėda, kad ir tokie santykiai trunka neilgai.

Džedas neužmezga ryšio su moterimis. Jis jas užkariauja. Pasiekęs „pergalę“ jis bemat praranda bet kokį domėjimąsi jomis. Džedo „pergalė“ pasireiškia tuo, kad moteris pamažu jį įsimyli.

DŽEDAS: Man atgrasios perdėm lipšnios moterys. Kai moteris lipte limpa prie manęs, ypač viešumoje, norisi dėti į kojas.

Džedą kamuoja vienatvė. Jis jaučia tuštumą ir nuobodulį. Tarsi jo viduje žiojėtų juodoji skylė – jis karštligiškai bando surasti moterį, kuri tą tuštumą užpildytų. Džedas įsitikinęs, kad tokios moters neras. Kad visuomet buvo ir bus vienišas.

Vaikystėje Džedas irgi išgyveno skausmingą vienatvę. Jis nepažinojo savo tėvo, o mama buvo šalta ir bejausmė. Nė vienas jų nepatenkino Džedo emocinių poreikių. Jis augo jausdamas emocinę deprivaciją, o suaugęs ir toliau brandina situacijas, kuriose kartojasi atsiribojimo scenarijus.

Metų metus Džedas pats to nesuvokdamas taikė tą patį modelį, blaškydamasis nuo vieno psichoterapeuto prie kito. Psichoterapeutas iš pradžių suteikdavo jam vilties, tačiau galiausiai nepateisindavo lūkesčių. Džedas nė su vienu neužmezgė stipraus ryšio; visuomet atrasdavo kokį nors lemtingą trūkumą, kuris jam leisdavo pasiteisinti, kad nutraukia terapiją. Kiekviena tokia patirtis tik patvirtindavo, kad jo gyvenimas nė kiek nepasikeitė, ir Džedas pasijusdavo dar vienišesnis.

Dauguma Džedo terapeutų buvo šiltos ir empatiškos asmenybės. Tačiau problema slypėjo visai ne čia. Bėda ta, kad Džedas visuomet rasdavo kokią nors dingstį išvengti artumo, nes šis jam buvo nepažįstamas ir neįaukus. Emocinė psichoterapeuto parama buvo būtina, bet to nepakako. Jo psichoterapeutai *nepakankamai dažnai* ir *nepakankamai stipriai konfrontavo* su tokiu destruktivių jo elgesio ir mąstymo modeliu. Kad Džedas išsivaduo­tų iš

emocinės deprivacijos spąstų, jam reikėjo liautis ieškoti sutiktų moterų ydų ir prisiimti atsakomybę už savo paties diskomforto suartėjant su kitais įveikimą ir išmokti neatstumti kitų rūpesčio.

Kai galiausiai Džedas kreipėsi į mus, vis skatinome jį suabejoti savo įsitikinimais, taip mėgindami pralaužti jo spąstus kaskart, kai šie pasireikšdavo. Buvo nepaprastai svarbu parodyti jam, kad nuoširdžiai atjaučiame jį dėl to, jog jam labai nejauku suartėti su žmonėmis, nes jo tėvai buvo šalti. Vis dėlto kaskart, kai jis puldavo įrodinėti, kad Vendė buvo neužtektinai daili, Izabelė neužtektinai protinga, o Melisa tiesiog jam netiko, mygome jį ir skatinome pamatyti, jog jis vėl papuola į spąstus, ieškodamas kitų žmonių ydų, ir taip bando išvengti šiltų jausmų. Po metus trukusios tokios *empatiškos konfrontacijos*, kai emociškai jį palaikėme, tačiau nesiliovėme prieštaravę, pastebėjome reikšmingus pokyčius. Dabar Džedas susižadėjęs su Nikole, nuoširdžia ir mylinčia moterimi.

*DŽEDAS: Ankstesni mano psichoterapeutai buvo išties su-
pratingi, suteikė daugybę įžvalgų apie niūrią mano vaikystę,
bet nė vienas jų iš tiesų neskatino manęs keistis. Buvo perne-
lyg paprasta grįžti prie senų ir pažįstamų elgesio bei mąstymo
būdų. O šis metodas yra kitoks.*

*Galiausiai prisiėmiau atsakomybę už darnių santykių kū-
rimą. Nenorėjau, kad mano ryšys su Nikole virstų dar viena
nesėkme, pajutau, kad man gana. Nors mačiau, kad Nikolė
nėra tobula, galiausiai nusprendžiau, jog turiu arba prisileisti
ką nors ir užmegzti artimą ryšį, arba pasmerkti save amžinai
vienatvei.*

Spąstų teorija reikalauja *nuolatinės konfrontacijos* su savimi. Paaiškinsime jums, kaip pastebėti spąstus, kai jie reiškiasi jūsų gyvenime, ir kaip atkakliai jiems priešintis tol, kol jų gniaužtai atsileis.

HETERA: Keturiasdešimt dvejų, nepaprastai gabi moteris, įkalinta savo namuose baimių, darančių gyvenimą nepakečiamą. Nors ir vartoja ativaną nerimo simptomams lengvinti, ji vis dar įstrigusi pažeidžiamumo spąstuose.

Tam tikru atžvilgiu galima teigti, kad Hetera negyvena; ji pernelyg bijo ką nors daryti. Gyvenimas atrodo kupinas pavojų. Ji linkusi verčiau likti namuose, kur „saugu“.

HETERA: Žinau, kad mieste apstu smagių dalykų. Man patinka teatras, mėgstu gerus restoranus ir susitikti su draugais. Tačiau man tai pernelyg didelis iššūkis. Visos šios veiklos man nebeteikia džiaugsmo. Nuolat esu perdėm susirūpinusi dėl to, kad gali nutikti kas nors baisaus.

Hetera nerimauja, kad gali pakliūti į automobilio avariją, ar dėl to, kad gali sugriūti tiltas, ji bijo būti apiplėšta, pasigauti kokią nors siaubingą ligą, pavyzdžiui, AIDS, ar išleisti per daug pinigų. Tad nenuostabu, kad išvyka į miestą jai neatrodo smagus užsiėmimas.

Heteros vyras Voltas labai ant jos pyksta. Jis nori ką nors nuveikti ir pasižmonėti. Voltas visai pagrįstai teigia, kad nesąžininga reikalauti iš jo viso to atsakyti. Jis vis dažniau nusprendžia ką nors nuveikti be žmonos.

Heteros tėvai buvo itin rūpestingi ir globėjiški. Žydai, išgyvenę holokausto siaubus ir didžiąją vaikystės dalį praleidę koncentracijos stovyklose. Pasak Heteros, su ja jie elgėsi kaip su porcelianine lėle. Nuolat perspėdavo dėl galimų (nors ir mažai tikėtinų) pavojų: kad ji gali pasigauti plaučių uždegimą, įstrigti metro, nuskęsti ar žūti per gaisrą. Nenuostabu, kad didumą laiko ją kamuoja skausmingas nerimas, o ji bando įsitikinti, kad supantis

pasaulis saugus. Todėl bet kokiai maloniai veiklai jos gyvenime palengva lieka vis mažiau vietos.

Prieš kreipdamasi į mus, per trejus metus Hetera išbandė kelių rūšių nerimo simptomus mažinančius vaistus. (Nerimas dažniausiai gydomas vaistais.) Pastaruoju metu ji lankydavosi pas vieną psichiatrą, išrašydavusį jai ativano. Vaistus ji vartojo kasdien, ir jie išties suteikė šiokią tokį palengvėjimą. Ji ėmė *jaustis* geriau, tapo ne tokia nerimastinga. Gyvenimas pradėjo atrodyti kur kas malonesnis. Žinodama, kad turi vaistų, ji jautėsi galinti kur kas geriau tvarkytis gyvenime. Tačiau vis tiek vengė išeiti iš namų. Jos vyras skundėsi, kad gerdama vaistus ji jautėsi laimingesnė tik sėdėdama namie.

Kita rimta bėda, su kuria susidūrė Hetera, buvo, kad ji ėmė jaustis priklausoma nuo ativano.

*HETERA: Regis, kad viskas taip ir bus iki gyvenimo pabai-
gos. Mintis, kad gali tekti nutraukti vaistų vartojimą, mane
varo į neveltį. Nebenoriu vėl visko nuolat bijoti.*

Net ir tada, kai Hetera susitvarkydavo su stresą keliančiomis situacijomis, buvo linkusi nuopelnus už tai priskirti vaistams. Stigo jausmo, kad geba pati, savo jėgomis susitvarkyti su iššūkiais. (Štai kodėl nemažai nerimo kamuojamų klientų atkrinta, kai liaujasi vartoti vaistus.)

Lankydama mūsų terapiją, Hetera gana sparčiai darė pažangą. Per metus jos gyvenimas akivaizdžiai pagerėjo. Ji pamažu ėmėsi vis daugiau veiklų, provokuojančių jos nerimą. Galėjo keliauti, susitikti su draugais, eiti į kiną, galiausiai net ryžosi ne visą dieną dirbti biure.

Dalį terapinio proceso sudarė pagalba, padedanti Heterai objektyviau įvertinti nerimą keliančių įvykių tikimybę. Nuolat jai

parodydavome, kad ji pervertina savo pažeidžiamumą ir silpnumą anapus namų slenksčio. Ji išmoko imtis *pagrįstų* ir protingų atsargos priemonių. Liovėsi prašiusi savo vyro ir draugų patvirtinimo ir nuraminimo. Jos santuoka atsigavo. Gyvenimas ėmė teikti kur kas daugiau malonumo.

Pasikartojimų ironija

Džedo ir Heteros atvejai iliustruoja dvejus iš vienuolikos spąstų: emocinės deprivacijos ir pažeidžiamumo. Pasakodami apie kitus klientus, supažindinsime jus su dar devyneriais spąstais: paklusnumo, nepasitikėjimo ir išnaudojimo, apleistumo, defektyvumo, privilegijuotumo, priklausomybės, nesėkmės, negailestingų standartų ir socialinės izoliacijos. Veikiausiai keleri jums pasirodys artimi ir pažįstami.

Viena svarbiausių psichoanalitinės psichoterapijos idėjų ta, kad mes nuolat kartojame skausmingus vaikystės išgyvenimus. Freudas tai vadino *kartojimo kompulsija*. Alkoholiko vaikas suaugęs susituokia su alkoholiku. Smurtą patyręs vaikas užaugęs susieja savo gyvenimą su smurtautoju arba pats tampa toks. Seksualiai išnaudotas vaikas suaugęs virsta prostitute. Perdėtai kontroliuojamas vaikas leidžiasi kontroliuojamas ir valdomas kitų.

Tokios tendencijos glumina. Kodėl taip elgiamės? Kodėl vis kuriame situacijas, sukeliančias tokį patį skausmą, ir nepaliaujame kentėti? Kodėl nesusikuriame geresnio gyvenimo ir neišvengiame tokio modelio? Kone kiekvienas mūsų kartoja neigiamus ir žlugdančius vaikystės elgesio modelius. Su tokia keista realybe tenka susidurti psichoterapeutams. Suaugus mums kažkaip pavyksta sukurti tokias aplinkybes, kurios stublinamai panašios į destruktivias vaikystės situacijas. Būtent spąstai leidžia mums atkurti tokius modelius.