

# Turinys

## DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO SVARBA TĖVYSTEI ... 11

### Apie dėmesingą įsisąmoninimą ... 12

Dėmesingo įsisąmoninimo samprata ... 12

Dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su meditacija ... 13

### Apie dėmesingą įsisąmoninimą tėvystėje ... 15

Dėmesingas įsisąmoninimas ir tėvystė ... 15

Tėvystės iššūkiai ... 20

Kaip vystosi vaiko smegenys ... 22

Kaip emocijos veikia elgesį ... 23

Pagrindiniai dėmesingos tėvystės įgūdžiai ... 24

Dėmesingas klausymasis ... 24

Savęs ir vaiko nevertinantis priėmimas ... 25

Gebėjimas pastebėti savas ir vaiko emocijas ... 26

Savireguliacija tėvystės santykiuose ... 27

Atjauta sau ir vaikui ... 28

Dėmesinga tėvystė skirtingais amžiaus tarpsniais ... 29

## DĖMESINGA TĖVYSTĖ: ŽINIOMIS PAREMTA PRAKTIKA ... 31

### PIRMAS ŽINGSNIS

#### Kaip nepaskęsti kasdienybėje: nuo automatinio

elgesio prie naujo žvilgsnio ... 33

Rutinos automatizmas ... 33

Streso automatizmas ... 34

Kasdienio streso įsisąmoninimo pratimas ... 36

Automatizmo nauda bei žala ir kūrybiško žaismingumo atgavimas ... 38

Razinos pratimas: kiekvieną kartą tarsi pirmą kartą ... 39

**Dėmesingumas vidiniam automatizmui ... 41**

Dėmesingo kvėpavimo pratimas ... 42

Dėmesingo klausymosi pratimas ... 44

Dėmesingo kalbėjimo pratimas ... 44

## **ANTRAS ŽINGSNIS**

**Daryti ar būti: naujas požiūris ir dėkingumas ... 45**

Darymo režimas ... 46

Kasdienio streso įsisąmoninimo pratimas geranorišku žvilgsniu ... 49

Buvimo režimas ... 51

Darymas ir buvimas: kurį kada rinktis ... 53

Jutimas ir galvojimas ... 55

Dėmesingo žiūrėjimo pratimas ... 56

Kūno skenavimo pratimas ... 57

Dėkingumo ugdymas ... 58

Dėkingumo pratimas ... 59

Malonių potyrių kalendorius ... 59

## **TREČIAS ŽINGSNIS**

**Kūne kaip namuose: pojūčių įsisąmoninimas ir dėmesingas judėjimas ... 61**

Pamirštas kūnas ... 61

Dėmesingų judesių pratimas ... 64

Nemalonių pojūčių priėmimas ... 65

Diskomforto stebėjimo pratimas ... 69

Nemalonių potyrių kalendorius ... 71

Atjauta patiriant nemalonius pojūčius ... 71

Atjautos sau pratimas ... 73

## KETVIRTAS ŽINGSNIS

### Stresas tėvystėje: apgalvotas atsakas

vietoj automatinės reakcijos ... 75

Streso prigimtis ... 75

Organizmo reakcija į stresą ... 78

Stresas tėvaujant ... 85

Kodėl reikia mažinti stresą tėvystėje ... 86

Kas padeda susitvarkyti su stresu ... 89

Sėdimoji garsų ir minčių stebėjimo meditacija ... 96

Darom pauzę: kvėpavimo esant ramybės būsenos pratimas ... 98

Darom pauzę: kvėpavimo jaučiant stresą pratimas ... 101

Tėvaujant patiriamas streso ir tvarkymosi su juo kalendorius ... 103

## PENKTAS ŽINGSNIS

### Sunkios emocijos ir tėvystės stereotipai:

kaip iš jų išsivaduoti ... 105

Emocijų prigimtis ... 105

Sėdimoji emocijų stebėjimo meditacija ... 110

Išbuvimo su emocijomis kaip su mažu vaiku pratimas ... 112

Pagrindinės emocijos ir jų paskirtis ... 114

Vaikystės traumų nulemti tėvystės stereotipai, arba schemas ... 121

Sunkių emocijų ir stereotipinio elgesio kalendorius ... 128

## ŠEŠTAS ŽINGSNIS

### Konfliktai: kaip juos dėmesingai išgyventi

ir po jų atkurti santykius ... 129

Konfliktų rūšys ... 129

Kodėl vengiame konfliktų ... 132

Kodėl konfliktai neišvengiami ir kaip juos dėmesingai išgyventi ... 135

Sustok, kvėpuok, žaisk: dabarties įsisąmoninimo pratimas ... 139

- Kaip atkurti darnius santykius pasibaigus konfliktui ... 139
- Kas nutrūko, pataisyk: darnių santykių atkūrimo pratimas ... 143
- Kaip išvengti beprasmių konfliktų: empatiškas bendravimas ... 145
- Konfliktų kalendorius ... 146

## SEPTINTAS ŽINGSNIS

### **Meilė ir ribos tėvystėje: kaip puoselėti santykius ir mokytis pasirūpinti savimi su atjauta ... 147**

- Meilė ir dėmesingumas ... 147
- Mylinčio gerumo meditacija ... 149
- Ribos tėvystėje ... 152
- Ribų nustatymo pratimas ... 153
- Apie savikritiką ir atjautą sau ... 155
- Kaip elgčiausi su draugu: atjautos sau pratimas ... 159
- Atjautos sau pauzė ... 160
- Ko man dabar reikia: atjautos sau pratimas ... 160
- Kaip pasirūpinti savimi ... 161

## AŠTUNTAS ŽINGSNIS

### **Kaip tėvystės keliu eiti dėmesingai: pagrindiniai orientyrai – autonomija ir bendrystė ... 163**

- Autonomija ir bendrystė ... 163
- Autonomiškai ir simbiotiniai santykiai ... 165
- Tėvystės stiliai ... 166
- Motyvacijos svarba ... 170
- Autonomija ir bendrystė dėmesingo įsisąmoninimo praktikose ... 174
- Ketinimas ir apsisprendimas dėmesingo įsisąmoninimo  
praktikose ... 175
- Ketinimų meditacija ... 176

## LITERATŪRA ... 179

# Dėmesingo įsisąmoninimo svarba tėvystei

Esu keturių vaikų mama, jau daugiau kaip dvidešimt metų patirianti motinystės džiaugsmus ir iššūkius. Remdamasi savo, savo draugijų ar tiesiog pažįstamų mamų ir tėčių patirtimi galiu pasakyti, kad nėra taip paprasta būti tokiu tėvu ar motina, kokia ar koks norėtum. O tai, kad žinome, kokia svarbi ankstyvosios vaikystės patirtis, kartais dar labiau apsunkina mūsų gebėjimą būti patenkintiems ir laimingiems ten, kur, regis, turėtume išgyventi daugiausia meilės – savo šeimoje.

Taip pat esu gydytoja psichiatrė, diena iš dienos susidurianti su kenčiančiais žmonėmis, kurie jaučiasi sutrikę, išsigandę, negalintys nurimti, užmigti, susikaupti, nebeturintys jėgų. Kodėl sunku gerai jaustis net ir tada, kai, atrodytų, niekas negresia ir visko pakanka? Gilindamasi į savąją ir savo klientų gyvenimo istorijas nuolatos susiduriu su skaudžiais, dažnai vaikystės, prisiminimais. Kažkada išgyventos skriaudos, stygius ar netektys net ir suaugus trukdo pajusti pilnatvę, džiaugsmą, atsiverti naujoms patirtims.

Tad kaip auginti vaikus, kad jie užaugtų tokie sveiki, kokie tik galėtų: ir fiziškai, ir psichiškai? Ieškodama atsakymo į šį klausimą, supratau, kad pirmiausia turim... padėti patys sau. Tik tada galėsime padėti tiems, kuriems reikia mūsų rūpesčio ir meilės. Pirmiausia – savo vaikams. Prireikus – ir kitiems. Kaip rodo mano asmeninė ir darbo su

kitais tėvais patirtis, dėmesingas įsisąmoninimas, angliškai vadinamas *mindfulness*, yra vienas iš itin patikimų pagalbos sau būdų.

## Apie dėmesingą įsisąmoninimą

### Dėmesingo įsisąmoninimo samprata

Maždaug prieš penkiasdešimt metų JAV mokslininkas, molekulinės biologijos mokslų daktaras Jon'as Kabat-Zinn'as, įkvėptas budistinių meditacijų ir jogos pratimų, sukūrė dėmesingo įsisąmoninimo programą *Mindfulness based stress reduction* (MBSR). Ji tinka visiems, nepriklausomai nuo religinių įsitikinimų, nes meditavimo praktikos, pagrįstos šiuolaikinio neuromokslo tyrimais, čia pateikiamos be religinio konteksto.

Esminis programos pavadinimo žodis *mindfulness* yra susijęs su budistiniu terminu *sati*, kuris pali – indų kalbą atšakos – kalba reiškia *išlaikyti mintyje, būti dėmesingam, įsisąmoninti* ir įvardija budrią sąmonės būseną. Pats programos kūrėjas *mindfulness* apibrėžia taip: „Tai suvokimas, ateinantis dėmesingai stebint ir tikslingai nukreipiant dėmesį, akimirka po akimirkos, dabarties momentu, nevertinant.“ Į lietuvių kalbą terminas *mindfulness* verčiamas įvairiai: *dėmesingas įsisąmoninimas, įsisąmonintas dėmesingumas, tiesiog įsisąmoninimas, sąmoningumas, dėmesingumas* ir kt. Šioje knygoje vartoju bene labiausiai paplitusį ir man atrodantį tiksliausią praktikos pavadinimą – *dėmesingas įsisąmoninimas*, kartais – *dėmesingumas* (o kalbėdama apie buvimą tėvais – tiesiog *dėmesinga tėvystė*).

Man dėmesingas įsisąmoninimas – tai visų pirma būdas išbūti su sunkiais jausmais ir kitomis sudėtingomis patirtimis, dėmesingai juos stebint ir priimant su gerumu ir atjauta. Tai yra susiję su gebėjimu išlaikyti mintį prie to, kas vyksta šią akimirką. Bet taip pat gebėjimu dėmesingai stebėti, kas vyksta manyje, kai aš kažką prisimenu

ar įsivaizduoju. Nes tikrovė yra ne tik tai, kas vyksta aplink mus, bet ir tai, kas vyksta mūsų viduje, kas mums tą akimirką yra tikra. Ir čia, man atrodo, vienas svarbiausių įgūdžių yra gebėjimas būti dėmesingam tam, kam sąmoningai ir tikslingai apsisprendžiame.

Įvairiuose dėmesingą įsisąmoninimą pristatančiuose šaltiniuose paprastai minimi penki pagrindiniai jo įgūdžiai:

- stebėjimas,
- tikrovės atvaizdavimas jos neiškraipant,
- impulsyvios ar automatinės reakcijos atsisakymas,
- nevertinantis vidinių patirčių priėmimas,
- sąmoningas veikimas.

Dėmesingo įsisąmoninimo pradininkai sukūrė aiškios struktūros 8 savaitių (vienas susitikimas per savaitę ir reguliarius praktikuojamas kasdien) programą, kurios metu net ir žmogus, iki tol visiškai nesusidūręs su meditacinėmis praktikomis, gali išmokti sukaupti dėmesį, stebėti savo būsenas, tiesiog išbūti patirdamas nemalonias emocijas ar fizinį diskomfortą, sąmoningiau elgtis konfliktinėse situacijose.

## Dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su meditacija

Daugelis senųjų išminties tradicijų – ir Rytuose, ir Vakaruose – puoselėja praktikas, lavinančias dėmesio koncentraciją, vidinių būsenų įsisąmoninimą, sąmoningą apsisprendimą bei atjautą kenčiantiesiems. Regis, tai yra universalios dorybės, kurios vertinamos įvairių kultūrų bei religinių tradicijų atstovų.

Dėmesingo įsisąmoninimo praktika, kaip minėta, labiausiai susijusi su budizmo tradicija. Daugelis dėmesingo įsisąmoninimo mokytojų judėjimo pradžioje medituoti mokėsi tiesiogiai iš vienuolių budistų arba jų sekėjų. Daugelis dėmesingo įsisąmoninimo meditacijų

ir pratimų yra tiesiogiai perimtos iš budistinių praktikų (kvėpavimo stebėjimo meditacija, minčių stebėjimas, mylinčio gerumo meditacija ir kt.). Visgi aš pati iki dėmesingo įsisąmoninimo priėjau kitu keliu (apie tai kitame poskyryje). Nepaisant to, kad nesu rimčiau studijavusi ar praktikavusi budizmo, dėmesingo įsisąmoninimo idėjos man iškart pasirodė artimos ir suprantamos.

Pats žodis *meditacija*, *medituoti* yra kilęs iš lotyniško žodžio *meditare*, kuris reiškia (*ap*)*galvoti*, *įsigilinti*. Tai rodo, kad meditacija, susijusi su kontempliacija, malda, susikaupimu, buvo įprasta ir Europoje kaip religinė praktika.

19 amžiaus pabaigoje meditacijomis imta vadinti iš Rytų atėjusias praktikas. Jos tapo ypač populiarios 20 amžiaus šeštajame dešimtmetyje – kartu su hiپیų judėjimu, susidomėjimu Rytų dvasinėmis praktikomis. Jų populiarumą greičiausiai lėmė ne tik sustiprėję kultūrų mainai, bet ir tam tikras ilgesys, kurio nebepatenkino mokslas ir materialinis perteklius. Pastaraisiais dešimtmečiais meditacijos išpopuliarėjo ne tik kaip saviugdos būdas: jų efektyvumą patvirtinus neuromokslui, meditacijomis paremtos praktikos vis dažniau taikomos ir sveikatos priežiūros sistemoje. Tačiau panaršę internete ar patys išbandę atrasite, kad meditacijomis vadinamos labai skirtingos praktikos – nuo kvėpavimo įsisąmoninimo iki religinių tekstų kontempliavimo. Ir neretai aršūs vienos sistemos gynėjai visiškai nuneigia kitas mokyklas ar jų siūlomas praktikas. Mano patirtis rodytų, kad esama visas meditacijomis vadinamas praktikas vienijančių dalykų: tai pastanga nurimti ir susikaupus stebėti vienokius ar kitokius vidinio pasaulio reiškinius. Mūsų laikais, kai aplinka siūlo tiek daug ir tokių besikeičiančių išpūdžių, susikaupti į tai, ką jaučiame, ar tai, ką galvojame, tampa nemenku iššūkiu.

Šiuolaikinė Vakarų kultūra, paremta griežta logika bei matematinio-fizikiniu požiūriu į pasaulį ir reiškinius, formuoja gana vienusišką pažinimą. O meditacinės praktikos siūlo kitus pažinimo



ir patyrimo būdus. Filosofas, antroposofijos pradininkas Rudolf'as Steiner'is juos įvardijo vakariečiams pažįstamais, dažniausiai su kūrybine veikla siejamais žodžiais: imaginacija, inspiracija, intuicija. Imaginacija – tai gebėjimas dėmesingai stebint ir vėliau mintyse atkartojant sukurti ryškų reiškinio ar dalyko vaizdinį. Inspiracija – mokėjimas jau sukauptą dėmesį suvaldyti taip, kad atsirastų erdvės naujai išvalgai. Intuicija – tai tiesos suvokimas be ilgų apmąstymų. Intuicija pasireiškia tose srityse, kuriose esame dėmesingi ir turime daug patirties.

## Apie dėmesingą įsisąmoninimą tėvystėje

### Dėmesingas įsisąmoninimas ir tėvystė

Ar dėmesingas įsisąmoninimas gali padėti tėvystėje? Neabejotinai taip. Tai patvirtina ne tik mano kaip mamos bei darbo su kitais tėvais ir jų pačių patirtis, bet ir pasauliniai tyrimai.

Pirmąkart su dėmesingo įsisąmoninimo praktika susidūriau būtent tėvystės srityje – gydytojo psichoterapeuto Juliaus Neverausko vedamoje *Pilnaprotaujančios tėvystės* pažintinėje grupėje, skirtoje psichikos sveikatos specialistams (tuomet dėmesingas įsisąmoninimas vadintas pilnaprotavimu). Šis kursas man suteikė daug įkvėpimo ne tik profesiniame gyvenime, bet ir namuose, bendraujant su vaikais. Ypač sužavėjo, kad ši programa leido gražiai susieti mano iki tol sukaupias įvairias teorines bei praktines žinias į nekomplikuotą sistemą ir metodiškai aiškią praktiką. Taigi toliau į dėmesingą įsisąmoninimą gilinausi nuodugnesnėse studijose, po kurių jau pati pradėjau vesti dėmesingo įsisąmoninimo grupes. Man ypač rūpėjo ir teberūpi dėmesingo įsisąmoninimo įtaka tėvystei, taigi ir tėvams skirtos dėmesingo įsisąmoninimo grupės.

● *Stebiu save po užsiėmimų ir matau, kad pirmiausia sutariu su savi-  
mi daug geriau, priimu save bei kitus žmones ir situacijas daug lengviau  
ir paprasčiau. Tam tikros besikartojančios situacijos keldavo didelį  
stresą ir įtampą, tačiau dabar į jas žiūriu kaip į gyvenimo prieskonius.  
Kadangi mūsų grupė buvo susijusi su tėvyste, tai tikrai galiu pasakyti,  
kad sutarti ir sugyventi su vaikais tapo daug paprasčiau. Jau pavyksta  
suprasti juos ir jų nuotaikas konfliktinėje situacijoje. Taip pat atjausti  
save ir juos – tai man buvo didžiulis atradimas. Manau, tai protu suvo-  
kiau, tačiau tik per dėmesingą įsisąmoninimą tai pajutau ir perleidau  
per savo kūną. Dabar esu laiminga ir rami mama. Matau, kaip tuo yra  
patenkinta visa šeima.*

Dėkoju mano vestos dėmesingos tėvystės programos lankytojai už pasidalijimą patirtimi

Dėmesingas įsisąmoninimas didina tėvų gebėjimą pasirūpinti savimi, elgtis apgalvotai – tai ypač svarbu impulsyviems žmonėms. Taip pat gerina santykius šeimoje: bendravimą ne tik su vaikais, bet ir su partneriu, kartu – ir bendradarbiavimą tėvystėje. Ne veltui viena iš dėmesingo įsisąmoninimo krypčių – dėmesingas įsisąmoninimas tėvystėje. Tai programa, padedanti tvarkytis su iššūkiais ir sunkumais, su kuriais susiduriame augindami vaikus ir kurdami kitus artimus santykius. Jau pirmą kartą susidūrusi su šia programa pajutau, kaip dėmesingo įsisąmoninimo idėjos rezonuoja su tuo, ką iki tol buvau patyrusi gilindamasi į įvairias kitas psichikos ir dvasios tyrinėjimų teorijas ir praktikas.

Geroji naujiena, kuria taip norėčiau pasidalyti su daugybe rūpes- tingų mamų ir tėčių: visų pirma turime išmokti nuraminti ir paglo- boti save, ypač tada, kai jaučiamės sutrikę ar suglumę. Patikėti, kad net ir tada esame pakankamai geri tėvai savo vaikams. Išmokę nurim- ti ir atjausti save, tikrai sugebėsime naujai pamatyti daugelį, atrody- tų, neišsprendžiamų situacijų, išmoksime kurti geresnius santykius – grįstus ne taisyklėmis ir reikalavimais, bet artumu ir įsiklausymu tiek į save, tiek į savo artimuosius.

Patirdami stresą, dažnai tampame kontroliuojantys, impulsyvūs, ignoruojantys, ilgainiui net nebegebame palaikyti šilto santykio su vaikais. O juk stresas kaupiasi. Jei ilgą laiką būname jo apimti, gali užtekti ir nedidelio dirgiklio, kad pratrūktume. Kaip įžvalgiai apibendrina plačiai žinomas vengrų kilmės Kanados psichiatras ir mokslininkas Gabor'as Maté, bėgdami nuo skausmo – nekreipdami dėmesio į stresą, skausmą tik... didiname. Todėl dėmesingumas ir kitos praktikos, mažinančios kasdienį stresą, padeda išlikti sąmoningiems ir daryti labiau apgalvotus sprendimus. Dėmesingumas ir atjauta didina gebėjimą priimti sunkumus, išbūti sudėtingose ar nemaloniuose situacijose, mažina prarastą mūsų kaip tėvų susirūpinimą, susitelkimą į problemas, kylančias dėl tam tikrų psichikos ypatumų: tiek pačių tėvų, pavyzdžiui, nerimo ar depresijos, tiek vaikų, pavyzdžiui, aktyvumo ir dėmesio sutrikimo, autizmo spektro ar kitų raidos sutrikimų atvejais.

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas padeda kurti santykį, kuriame pirmiausia pats sau tampa geru draugu. Nes jei mums patiems trūksta meilės ir rūpesčio, gali būti sunku tai suteikti kitam – savo vaikui ar partneriui. Taigi, kad galėtume augti patys – kaip autonomiškai ir nepriklausomi žmonės, turime išmokti pasirūpinti ne tik kitais, bet ir pačiais savimi, išgirsti savo poreikius, skirti mylinčio gerumo sau, užpildyti juo širdį. Gyventi taip, kad mūsų pačių gyvybės šaltinis niekada neišdžiūtų.

● *Dėmesingo įsisąmoninimo kursas buvo labai naudingas, pirmiausia tuo, kad privertė stabtelėti ir pajauti, patyrinėti save, savo mintis, emocijas, fizinio kūno pojūčius. Gimus dukrytei, jaučiausi taip, lyg praradau savo kvėpavimą. Su begaliniu džiaugsmu atėjo ir nerimo, pykčio, išsekimo jausmai, kurie tęsėsi, kol tapo, sakyčiau, lėtiniai. Vis galvodavau, kas vyksta, ką ir kaip daryt, kad pati jausčiausi geriau, kad vaikui ir vyrui nepersiduotų šitie jausmai. Sukosi uždaras ratas. Ėmiau skaitinėti su tuo susijusius straipsnius, ieškoti kursų, pagalbos. Radau, ir tikrai*

*naudingos. Dėmesingo įsisąmoninimo tėvystėje grupė buvo viena jų. Labiausiai man buvo paveiku kvėpavimo stebėjimas streso metu, mylinčio gerumo praktikos, padėkojimas sau, į viską žvelgimas iš šalies ir, be abejo, kitų narių pasidalijimai.*

Dėkoju mano vestos dėmesingos tėvystės programos lankytojai už pasidalijimą patirtimi

Šioje knygoje pasidalysiu praktinėmis žiniomis, kaip nurimti, atidžiau klausytis savo širdies, labiau pasitikėti asmenine išmintimi, rasti naujų, tuo paremtų sprendimų. Tai svarbu ir kaip žmonėms, ir kaip tėvams. Skaitydami knygą ir atlikdami joje siūlomas praktikas, įgysite pagrindinių dėmesingos tėvystės įgūdžių (ar juos pagerinsite):

- suvoksite savo ir vaiko jausmus, net ir konfliktuodami su vaiku,
- išmoksite stabtelėti, atsakyti į klausimą, „ką dabar darau“, ir nepratrūkti pykčiu,
- galėsite dėmesingai išklausyti ir priimti vaiką bei save net ir tada, kai jūsų nuomonės skirsis.

Tai nėra dėmesingo įsisąmoninimo vadovėlis – tai knyga apie dėmesingą tėvystę. Mintys apie dėmesingumą tėvystėje, vidinės ramybės puoselėjimą, atjautą sau ir gebėjimą pasirūpinti savo poreikiais, savo minčių ir emocijų įsisąmoninimo svarbą, autonomiją ir bendrystę manyje brendo jau seniai, dar iki susipažįstant su dėmesingu įsisąmoninimu.

Su tuo, kokia svarbi tėvų įtaka augančiam vaikui, susidūriau anksti, studijuodama psichiatriją, nagrinėdama psichoanalizės (Sigmund'as Freud'as) ir analitinės psichologijos pradininkų (Carl'as Jung'as) ir jų pasekėjų idėjas. Man pasirodė svarbios ir pediatro bei psichoanalitiko Donald'o Winnicott'o mintys apie „pakankamai gerą motiną“ ir apie tai, kaip iš pirminio santykio su mama vaikas susikuria pamatą visam tolesniam vidiniam gyvenimui bei kūrybiškumui. Toliau link dėmesingos tėvystės mane vedė jungiškosios krypties analitikė Catherine Asper, ypač jos idėjos apie gydančią savo vidinio vaiko

auginimą. Jau tapusi psichiatre nuolat domėjausi psichodinaminės psichoterapijos idėjomis, kad siekiant suprasti sutrikusią suaugusio žmogaus psichiką būtina gilintis į tai, kas žmogų vaikystėje veikė žalingai arba gydomai. Toliau gilinausi į įvairių psichoterapijos krypčių idėjas, siekdama visapusiškai suprasti ir suaugusiojo, ir vaiko psichiką: transakcinę analizę, dialektinę elgesio terapiją, schemų terapiją, mentalizaciją. Domėjausi (ir tebesidomiu), kaip šios psichologiniais tyrimais ir klinicine praktika grįstos teorijos vėliau pagrindžiamos (arba pakoreguojamos) biologiniais mediciniais atradimais apie žmogaus organizme vykstančius procesus. Daugeliu čia suminėtu dalykų pasidalijau ir šioje knygoje.

Daug idėjų, susijusių su dėmesinga tėvyste, man gimė ne (vien) profesinėje veikloje, bet būtent auginant vaikus. Ne tik įgijau tiesioginės patirties, bet ir, ieškodama atsakymų į kylančius tėvystės klausimus, išmėgindavau įvairias teorijas ir praktikas, kurios praturtino ir mano profesinį supratimą apie tėvystę. Taip susipažinau su Valdorfo pedagogika, kurioje puoselėjama pagarba kiekvieno vaiko unikaliai raidai ir gilinamasi į sąmoningą suaugusiųjų (tiek tėvų, tiek ir pedagogų) įtaką vaikui. Per Valdorfo pedagogiką susipažinau su antroposofija ir antroposofine medicina. Čia taip pat plėtojamos žmogaus saviugdos – kaip kelio į asmeninę sveikatą – mintys. Būtent domėdamasi antroposofija pirmiausia sistemingai ir susipažinau su dėmesio ir minčių koncentracijos pratimais, kaip būdu susikurti vidinės ramybės akimirkas ir per jas išgirsti tikrojo Aš išmintį. Mane įkvėpė ir Rudolf'o Steiner'io mintys apie tai, kad laisvė yra ne savivalė – ji pagrįsta meile tam, ką darai.

Mano apsisprendimui rašyti šią knygą didelę įtaką padarė dar vienas ypatingas mano sutiktas žmogus – Iris Johanson, Švedijoje gyvenanti bendravimo meno tyrinėtoja ir mokytoja, knygų autorė, kuri pati, būdama autistė, nuo jaunų dienų stengėsi suprasti, kas gi išties vyksta tarp žmonių jiems bendraujant. Jos savitumas atnešė netikėtų įžvalgų, kurios sudomino daugybę vadinamųjų sveikų žmonių. Viena

iš Iris idėjų – kad tėvavimas (angl. *parenting*) yra svarbus įgūdis, reikalingas tam, kad galėtume padėti vieni kitiems išgyventi sunkumus. Ir kad poreikį pajusti tėvavimą turi ne tik vaikai, bet ir suaugę žmonės, kai susijaudina ar sutrinka. O kad galėtume kitiems tėvauti, tu rime būti ramūs ir patenkinti, kad klausydamiesi galėtume sukurti erdvę kitam žmogui, o ne spręsti savo problemas.

Šioje knygoje, kaip pagrindu remdamasi 8 žingsnių dėmesingo įsisąmoninimo programos modeliu, dėmesingą tėvystę aprašau atsižvelgdama į daug platesnį įvairių teorijų ir praktikų, kurių dalį čia paminėjau, kontekstą. Dalijuosi su jumis tuo, ką kaip specialistė ir mama esu sukaupusi ir patyrusi.

## Tėvystės iššūkiai

Štai jūs tapote mama ar tėčiu. Atrodo, taip ilgai to laukėte ir dabar esate kupina(s) meilės. Bet praeina keletas mėnesių, vaikas kartais sunegaluoja ar būna tiesiog neramus. Ima trūkti miego ir jau daugybę dienų nėra laiko daryti to, ką taip mėgote iki atsirandant vaikui.

Galbūt kažkada jūs buvote nerimastinga mergina ar savimi nepasitikintis jaunuolis, gal bijojote savo pikto tėvo ar negalėjote pakęsti amžinai nelaimingos mamos. Tačiau jau daug metų viskas klojosi gerai – jus vertina bendradarbiai ir draugai, turite savo namus ar kambarį, kuriame viską susidėliojate taip, kaip jums patinka. Ir staiga, gimus vaikui, šis nuostabus vaizdelis subyra. Nebesuprantate, kaip staiga, būdamas toks ramus žmogus, tampate piktas ar net įsiuntate (Dieve, kaip nemalonu, juk pykti taip negražu☺). Randasi šimtai priežasčių būti nepatenkintam savimi: nesutvarkyti namai, vaikas rėkia alkanas, o pietūs dar nepagaminti, nes reikėjo eiti į lauką... O tada, kai jau galima būtų ramiai pasėdėti (galbūt net paskaityti mėgstamo autoriaus knygą), jūsų berniukas ar mergytė meta visus žaislus ir reikalauja, kad pažaistumėte su juo.

Situacija keičiasi taip greitai, kad vakar buvęs geras sprendimas nebetinka šiandien, o kartais – ir vos praėjus pusvalandžiui. Kita vertus, augindami vaiką, ypač pirmuosius septynerius metus, susiduriame su tuo, kad daugybė dalykų turi kartotis, kai kuriose srityse, pavyzdžiui, ruošiantis miegoti ar net verdant sriubą, nepriimtini net menkiausi pokyčiai. Tad kaip išlaikyti susidomėjimą pasaka, kurią skaitai gal jau dešimtą kartą, ir kaip išlikti ramiai, kai vos pakeitus vieną ingredientą maistas jaunajam maisto kritikui tampa nebevalgomas?

Taigi vaikų auginimas – nuolat kintantis procesas, kuriam reikia įvairiausių žinių ir įgūdžių. O juk paprastai mes stengiamės tapti tam tikros srities profesionalais. Deja, tėvystėje tokia orientacija nebetinka – tenka daryti įvairių įvairiausių dalykus: gaminti maistą, tvarkytis, apsipirkti ir t. t. Bet svarbiausia visoje toje sumaištyje – neprarasti ryšio su vaiku. Nes vien skanaus maisto, tvarkingų namų ir švorių rūbų nepakanka. Turbūt svarbiausias iššūkis ir yra palaikyti nuolatinį ryšį su vaiku, mokėti vienas kitu džiaugtis. Nes bendravimas ir artumas pasirodo besąs vienas iš gyvybinių poreikių, toks pat reikšmingas kaip valgis ir šiluma. Ir jo nepatenkinus gali smarkiai sutrikti mažo vaiko raida.

Svarbu ir tai, kad augindami vaikus mes kartais susiduriame su nepažįstama... savo asmenybės dalimi. Taip atsitinka, nes aktyvuojasi mūsų pačių vaikystės patirtis. Stresinėje situacijoje, kai esame pervargę, išsigandę, supykę, imame elgtis nesąmoningai ir neretai, savo pačių nuostabai, būtent taip, kaip su mumis elgėsi mūsų tėvai.

Be to, ypač atsiradus pirmam vaikui, tarsi iš naujo turime atrasti, kaip būti su mylimu žmogumi – žmona, vyru, partneriu ar partnere. Nes santykiai su vaiku veikia ir mūsų santykius su partneriu ir atvirkščiai.

Greičiausiai, jei gyvenimą priimtume tokį, koks yra, visa tai nebūtų taip jau neįveikiama, bet juk daugelis mūsų norime būti geresni, o gal net geriausi...

### *Kaip vystosi vaiko smegenys*

Kodėl su vaikais kartais taip sunku susitarti? Tai suprasti padeda suvokimas, kaip augant vaikui vystosi jo smegenys. Štai didžiųjų smegenų pusrutulių žievė, atsakinga už patirties apmąstymą ir sprendimų priėmimą, labiausiai formuojasi nuo 3 iki 6–8 gyvenimo metų, tačiau tai tęsiasi ir vėliau, net suaugus, bet nebe taip sparčiai kaip vaikystėje. Limbinė sistema, arba emociniai centrai, formuojasi kiek anksčiau – 1–4 gyvenimo metais. Smegenėlės, arba motoriniai centrai, bręsta nuo gimimo iki 2 metų. Ši smegenų dalis leidžia išmokti koordinuotų judesių ir pusiausvyros. O smegenų kamienas, arba gyvybiniai centrai, pradeda vystytis dar prieš gimstant ir bręsta iki 8 mėnesių – tai užtikrina pagrindines gyvybines funkcijas ir aplinkos jutimą.

Iki ketverių metų besiformuojanti limbinė sistema lemia greitą emocinį atsaką. Tuo galima paaiškinti dažnus emocijų protrūkius ir pykčio priepuolius. Todėl mažiems vaikams reikia suaugusiųjų pagalbos tvarkantis su jausmais, nes mažieji jaučia ir veikia tuo pačiu metu. Jų galimybės suvaldyti savo elgesį yra ribotos, nes vaikai dar nesugeba susieti jausmų, minčių ir elgesio. Mat gebėjimas apgalvoti ir nuspręsti, kaip pasielgti, dar nėra susiformavęs: kaip jau minėta, jis atsiranda tik subrendus galvos smegenų žievei, todėl to neverta tikėtis iki šeštųjų gyvenimo metų. Tik subrendus smegenų žievei vaikas, kažką pajutęs (pojūčiai) ar pajautęs (emocijos), gali pirmiau pagalvoti, o tada padaryti. Ši vėliausiai išsivystanti smegenų dalis kartu yra ir pati jautriausia nepalankiems poveikiams (nuovargis, apsinuodijimas, stresas). Todėl pavargus ar susijaudinus, o ypač išsigandus, net ir vyresnių vaikų, o kartais ir suaugusiųjų, elgesį vėl ima reguliuoti limbinė sistema. Kad smegenys galėtų bręsti, o kartu vystytusi gebėjimas apmąstyti savo patirtis ir apsispręsti, reikalinga ramybė ir sveikas dienos ritmas. Smegenims bręstant ne tik susiformuoja naujos neurojų jungtys, bet taip pat vyksta ir vadinamasis genėjimas – tos jungtys, kurios dažnai aktyvinamos, stiprėja, o tos, kurios naudojamos retai,