

Alice Miller „Gabaus vaiko drama: tikrosios savasties paieškos“

Depresija signalizuoja apie išstumtą poreikį. Kai jį aptinki, ji išnyksta.

Suvokti ir išgedėti vaikystėje patirtas traumas.

Aš → į GILESNIŲ AŠ, kuriame yra visa gyvybė ir gyvybingumas. Per skausmo, pykčio ir visų tikrųjų jausmų išgyvenimą.

Susižavėjęs tariama savastim, nemyli ne tik kitų, bet ir savęs. Vienintelio man visiškai patikėto žmogaus.

Panika bejėgiam, geriausias būdas apsisaugoti nuo savo bejėgiškumo jausmo...

Bet kokios paniekos ištakos – suaugusio galios naudojimas prieš vaiką.

Išgedėti žaizdą, kad nepatyrei tėvų meilės toks, koks buvai.

Jam reikėjo pasibaisėjusių akių.

Aš ir tikrųjų labai rūpinaus motinos poreikiais.

„Mano paties reikalas buvo susivokti ir atrasti savo klientą, ir aš, kaip dauguma gerai išauklėtųjų, prastai atlikau šią užduotį“. H.Hesė.

Tylus pasikėlimas ir tyli panika kitiems... Nearogantiškas narcizas.

Ypatingas jautrumas nesąmoningiems kitų žmonių signalams.

Tokio vienišumo skausmo žmogus anuomet nebūtų išgyvenęs.

„Tarsi asmenybė“ – parodo tik tai, ko iš jo norima ir susitapatina su tuo, ką rodo.

Be galo svetimas pats sau.

Žavėjimasis laimėjimais ir tėra žavėjimasis laimėjimais, bet ne manimi...

SIELVARTAS → atjauta tokiam savo likimui.

GERBTI JAUSMUS

Koks turėčiau būti? Kokius jausmus turėčiau jausti?

Pyktis pirmiausia išsireiškia į tuos, kurie mus mažiausiai baugina (psichoterapeutai, vaikai ir pan.).

Motinos meilę perki savo paties gyvybingumui.

Savasties netektis → skausmas → didybė

Savivertės jausmą grįsti jausmais, bet ne savybėmis.

Aš priklausau nuo kitų žavėjimosi manimi.

Aš manau, kad mane myli iš tikrųjų, o gali būti, kad myli tik už tai, ką pasiekiau...

Depresija ateina tada, kai kažkas pakerta didybę.

DIDYBĖS – DEPRESIJOS medalis.

p.56 10 punktų.

Depresija – tiesioginis signalas, kad praradome savastį.

Negalime iš tikrųjų mylėti, jei mums nevalia matyti tiesos apie tėvus, aplinkinius, mus pačius. Galime tik elgtis taip, tarsi mylėtume.

Visuomenės prievarta, kurią patiriame per tėvus.

Visą gyvenimą bijojome ir gynėmės nuo to, kas apskritai jau negali įvykti, nes įvyko mūsų gyvenimo pradžioje, kai buvome visiškai beginkliai.

Kol pervertini laimėjimus ir niekini, neprivalai išgyventi sielvarto, kad be laimėjimų buvai nemylimas.

AŠ NIEKINU SAVO BEJĖGĮ VAIKĄ SAVO VIDUJE...

Supratimo negalėjo būti!

Ir dabar gali nesuprasti

Svarbu eiti jau be jų (tėvų), ištikimai sau pačiam.

p.133 Vaiko nusivylimas tėvais pirmiausia reiškiasi ta pačia forma, kuria jis buvo atstumtas... Savęs plakimu?

p.136 Sąmoningai išgyventi KAIP vaikystėje manimi buvo manipuliuojama.

Istengęs pripažinti savo jausmus, negalės šaipytis iš kito jausmų, kad ir kokie jie būtų.

Išgyvenus pyktį ir suvokus jį kaip pagrįstą, pyktis išnyksta.

p.56 Ir depresijos, ir didybės atveju susiduriame su:

1. **tariamąją savastimi**, pastūmėjusia žmogų prarasti tikrąją savastį;
2. **trapia savigarba**, grindžiama ne tikrais jausmais ir norais, o galimybe realizuoti tariamąją savastį;
3. **perfekcionizmu**;
4. paniekos „vertų“ **jausmų neigimu** (negaliu būti silpnas, bejėgis, nemokša);
5. išnaudotojiškais santykiais;
6. didžiule **baime prarasti meilę** ir atitinkama parengtimi prisitaikyti;
7. atskilusia agresija (disocijuota?);
8. **polinkiu įžeidinėti**;
9. **polinkiu į gėdos ir kaltės jausmus**;
10. nerimu.