

STEFANIE STAHL



STEFANIE STAHL

# Päikese- ja varjulaps sinu sees

Võti (peaaegu) kõigi  
probleemide lahendamiseks

Saksa keelest tõlkinud Eve Sooneste



*Minu sõbrannadele ja sõpradele*



*Enamik varje meie elus tekib sellest,  
et me ise seisame endal päikese ees.*

RALPH WALDO EMERSON

Originaali tiitel:

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden.

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

© 2015 Kailash Verlag, München

In der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Toimetanud Armand Torm

Kujundanud Tuuli Aule

Tõlge eesti keelde © Eve Sooneste ja Tänapäev, 2017

ISBN 978-9949-85-195-9

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)

Trükitud AS Pakett trükikojas



# Sisukord

Laps sinu sees peab leidma kodu	15
Meie isiksusemudelid	20
Varjulaps ja päikeselaps	23
Kuidas meie sisemine laps areneb	26
Kõrvalepõige: kaitsekõne eneseanalüüsi kaitseks	30
Mida lapsevanemad peaksid jälgima	32
Neli psüühilist põhivajadust	35
Lähedusevajadus	35
Sõltumatuse- ja turvatundevajadus	36
Kõrvalepõige: iseseisvuse ja sõltuvuse konflikt	37
Naudinguvajadus	39
Eneseväärtustamise- ja tunnustusevajadus	41
Kuidas lapsepõlv mõjutab meie käitumist	43
Ema saab minust aru! Vanemate empaatia	44
Geneetikast iseloomuni: mis veel meie sisemist last mõjutab	45
Varjulaps ja tema sisendused	47
Hellitatud varjulaps	50
Oma vanemaid kritiseerida polegi nii lihtne!	51

Kõrvalepõige: geneetiliselt halb tuju	54
Kuidas sisendused meie taju määravad	56
Me usume pea kõigutamatult oma lapseeakogemustesse	59
Varjulaps ja ta sisendused loovad hetkega halva tunde	61
Varjulaps, täiskasvanu ja enesehinnang	63
Avasta oma varjulaps	66
<u>Harjutus</u> : leia oma sisendused	67
<u>Harjutus</u> : tunneta oma varjulast	74
Leia oma põhisisendus	75
Kuidas negatiivsetest tunnetest välja tulla	76
<u>Harjutus</u> : tundesillad	77
Kõrvalepõige: probleemide allasurujad ja tundetud	79
Mida saan teha, kui ei taju oma tundeid?	81
Meie peegeldus on meie reaalsus	83
Varjulapse kaitsestrateegiad	86
Enesekaitse: reaalsuse allasurumine	90
Enesekaitse: projektsioon ja ohvrimõtlemine	91
Enesekaitse: täiuseihalus, iluhullus ja tunnustusesõltuvus	94
Enesekaitse: harmooniaihalus ja ülekohanemine	96
Enesekaitse: abistaja sündroom	99
Enesekaitse: võimuiha	100
Enesekaitse: kontrollivajadus	104
Enesekaitse: rünnakud	106
Enesekaitse: mina jään lapseks	108

Enesekaitse: põgenemine, taandumine ja vältimine	112
Kõrvalepõige: varjulapse hirm läheduse ja omaksvõetuse ees	115
Erijuhtum: põgenemine sõltuvusse	117
Enesekaitse: nartsissism	121
Enesekaitse: maskeerimine, rollimäng ja valed	125
<u>Harjutus</u> : leia oma isiklikud kaitsestrateegiad	128
Varjulaps on alati olemas	129
Sina oled oma tegelikkuse looja	130
<b>Tervenda oma varjulast</b>	<b>132</b>
<u>Harjutus</u> : leia sisemine abiline	133
<u>Harjutus</u> : tugevda oma täiskasvanu-mina	134
<u>Harjutus</u> : varjulapse aktsepteerimine	136
<u>Harjutus</u> : täiskasvanu lohutab varjulast	137
<u>Harjutus</u> : vanade mälestuste ülekirjutamine	140
<u>Harjutus</u> : varjulapse lähedus- ja kindlustunne	143
<u>Harjutus</u> : kirjuta oma varjulapsele kiri	143
<u>Harjutus</u> : mõista oma varjulast	145
<u>Harjutus</u> : kolm tajupositsiooni	147
<b>Avasta oma päikeselaps</b>	<b>151</b>
Sa oled ise oma õnne sepp	152
<u>Harjutus</u> : leia oma positiivsed sisendused	155
<u>Harjutus</u> : leia oma tugevused ja ressursid	159
Kuidas väärtused saavad meid aidata	160
<u>Harjutus</u> : määra oma väärtushinnangud	163
Oluline on meeolelu	165
Kasuta fantaasiat ja kehamälu	167
<u>Harjutus</u> : kinnita oma päikeselaps endasse	168
Päikeselaps igapäevaelus	169

<b>Kaitsestrateegiatest väärtusstrateegiateni</b>	172
Meie õnn ja ebaõnn keerlevad suhete ümber	173
Taba end teolt!	176
Erista fakte ja tõlgendust!	179
<u>Harjutus</u> : reaalsuskontroll	180
Leia tasakaal analüüsi ja tähelepanu kõrvalejuhtimise vahel!	181
Ole enda vastu aus!	183
<u>Harjutus</u> : tegelikkuse tunnistamine	186
Treeni end olema heatahtlik!	187
Kiida oma ligimest nagu iseennast!	191
Hea on piisavalt hea!	192
Naudi elu!	194
Ole ehe, mitte hea laps!	197
Ole konfliktivõimeline ja kujunda oma suhteid!	200
<u>Harjutus</u> : konfliktitreening	202
Tunne ära, millal loobuda!	206
Treeni empaatiat!	209
Kuula!	212
Sea tervislikud piirid!	216
Kõrvalepõige: varjulaps ja läbipõlemine	219
<u>Harjutus</u> : tunnete lahustamine	222
Õpi ütleva ei!	223
Usalda iseennast ja elu!	225
Reguleeri oma tundeid!	229
Kõrvalepõige: impulsiivne varjulaps	231
Lehmameditatsioon	234
<u>Harjutus</u> : väike loeng löögivalmidusest	234
Sa tohid valmistada pettumust!	236

Kõrvalepõige: väärtusstrateegiad sõltuvuse vastu	238
Ületa laiskus!	245
<u>Harjutus</u> : seitse sammu edasilükkamise vastu	249
Võida oma vastupanu!	251
Tegele hobide ja harrastustega!	253
<u>Harjutus</u> : leia oma isiklikud väärtusstrateegiad	256
<u>Harjutus</u> : varju- ja päikeselapse ühendamine	257
Luba endal olla sina ise!	259
Kirjanduse loend	262



## Laps sinu sees peab leidma kodu

Iga inimene vajab paika, kus tunda end kaitstu ja teretulnuna. Iga inimene igatseb koha järele, kus ta saab lõdvestuda ja olla selline, nagu ta on. Ideaaljuhul oli selline koht lapsepõlvekodu. Kui tundsime end vanemate poolt vastuvõetuna ja armastatuna, oli kodu meie jaoks soe koht, täpselt selline, nagu iga inimene igatseb: südantsoojendav kodupaik. Lapsepõlvest tuttav tunne olla aktsepteeritud ja teretulnud muutub elu jooksul positiivseks elutundeks, mis saadab meid ka täiskasvanuna: tunneme end maailmas ja oma elus turvaliselt. Usaldame ennast ning suudame usaldada ka teisi. Seda hüütakse ka ürgusalduseks. Selline ürgusaldus on otsekui kodu meis endis, sest pakub meile tuge ja kaitset.

Paljude inimeste jaoks seostub lapsepõlv aga halbade, mõnedel lausa traumaatiliste mälestustega. Teistel on olnud küll õnnetu lapsepõlv, aga nad on need kogemused alla surunud, õieti ei mäletagi neid. Kolmandad arvavad, et nende lapsepõlv oli normaalne või isegi õnnelik, mis lähemal vaatlusel osutub enesepettuseks. Aga isegi kui ebakindluse või tõrjumise kogemused lapsepõlvest on alla surutud või täiskasvanuna iseenda jaoks pisendatud, on igapäevaelus siiski näha, et nende

inimeste ürgusaldus ei ole kuigi tugev. Neil on probleeme enesehinnanguga ja nad kahtlevad alati, kas meeldivad oma kaaslasele, partnerile, ülemusele või uuele tuttavale ja kas nad on aktsepteeritavad. Nad ei meeldi päriselt iseendale, tunnevad tihti ebakindlust ja neil on suhteprobleeme. Neil ei tekkinud ürgusaldust ja nad tunnevad end seetõttu pidetuna. Seetõttu soovivad nad, et teised pakuksid neile kindlust ja turvatunnet, sisemist kodu. Nad otsivad oma kodu partneri, kolleegide juures, jalgpalliplatsil või ostukeskustes. Ja pettuvad üha uuesti, sest teised inimesed suudavad neile kodutunnet pakkuda vaid ajutiselt. Nad ei märka, et on lõksus: kellel puudub sisemine kodu, ei leia seda ka väljastpoolt.

Rääkides lapsepõlvemõjudest, mis kujundavad koos geneetilise pärandiga väga tugevalt meie olemust ja enesehinnangut, kõneleme isiksuse osast, mida psühholoogias kirjeldatakse „sisemise lapsena“. Sisemine laps on nii-öelda kogum meie headest ja halbadeist lapsepõlvkogemustest, mille olemine saanud vanemate ja teiste oluliste isikute kaudu. Enamikku neist kogemustest me teadlikult ei mäleta. Alateadvusse on need aga kinnistunud. Seepärast võib öelda, et sisemine laps on meie alateadvuse oluline osa. Need on hirmud, mured ja puudused, mida olemine lapsest saadik kogunud. Ühtlasi kuuluvad sisemise lapse juurde ka kõik positiivsed lapsepõlvemõjud.

Täiskasvanuna tekitavad meile raskusi aga eeskätt negatiivsed mõjud. Laps meie sees teeb kõik, et ei peaks lapsepõlves saanud solvanguid ja haavu enam kogema, ja püüdleb samas endiselt turvatunde ja tunnustuse poole, mida lapsena liiga vähe sai. Hirmud ja igatsused toimivad meie teadvuse põhjakihtides. Teadvuse tasandil olemine sõltumatud täiskasvanud, kes kujundavad oma elu ise, kuid meie sisemine laps mõjutab



alateadlikult üsna olulisel määral meie tajusid, tundeid, mõtteid ja tegevust. Isegi palju tugevamalt kui mõistus. Teaduslikult on tõestatud, et alateadvus on väga võimas psüühiline instants, mis määrab 80–90 protsenti meie kogemustest ja käitumisest.

Toome näite. Michael satub alati raevu, kui tema elukaaslane Sabine on unustanud midagi, mis on mehele tähtis. Viimati unustas naine osta tema lemmikvorsti ja mees läks endast välja. Sabine oli üllatusest tumm: ta jättis ju lihtsalt vorsti ostmata. Mehele oli see aga maailma lõpp. Mis juhtus?

Michael ei tea, et tema sisemine laps ei tunne end naise poolt piisavalt hinnatu ja austatuna, kui see unustab osta tema lemmikvorsti. Ta ei tea, et tema tohutu raevu põhjus ei ole mitte vorst, vaid haav sügavalt minevikust: olukord, kus ema ei ole lapse soove tõsiselt võtnud. Sabine raputas oma eksimusega lihtsalt vanale haavale soola. Kuna aga Michael ei teadvusta seost oma reaktsiooni ja emaga kogetu vahel, ei suuda ta oma tundeid ja käitumist kuigivõrd mõjutada. Tüli vorsti pärast ei olnud nende suhtes ainus sedalaadi konflikt. Sabine ja Michael tülitsevad sageli tühiste asjade pärast, kuna kumbki pole teadlik, mis neid tegelikult häirib. Nagu Michaeli, nii mõjutab ka Sabinet tema sisemine laps. See reageerib väga tundlikult kriitikale, sest lapsepõlves tegi Sabine vanemate meelest pea alati midagi valesti. Michaeli raevuhood äratavad niisiis ka Sabines ellu vanad lapsepõlvetunded. Ta tunneb end väikese ja väärtusetuna ning reageerib seetõttu solvumisega. Vahel mõtlevad nad isegi lahutuse peale, kuna kisklevad nii sageli pisiasjade pärast ja haavavad teineteist sealjuures sügavalt.

Kui nad aga teaksid oma sisemise lapse haavu ja igatsusi, saaksid nad vestelda just nendest, selle asemel et tülitse

unustatud vorsti või liigse kriitika pärast, mis on vaid probleemi pealispind. Kindlasti saaksid nad siis teineteisest palju paremini aru ja oleksid lähedasemad, selle asemel et teineteist rünnata.

Teadmatus oma sisemisest lapsest ei ole mitte ainult paarisuhete konfliktide põhjus. Neid seoseid teades on paljude tülide puhul näha, et neis ei osale mitte ainult täiskasvanud, kes lahendavad enesekindlalt konflikti, vaid kaasa kaklevad ka sisemised lapsed. Näiteks kui alluv reageerib ülemuse kriitikale sellega, et jätab töö sinnapaika. Või kui poliitik vastab teise riigi poliitiku üleastumisele sõjaväelise rünnakuga. Oma sisemise lapse mittetundmine põhjustab paljudel inimestel oma eluga rahulolematust ja konflikte, mis võivad sageli kontrollimatult suureks paisuda.

Aga ka inimesed, kelle lapsepõlv oli enamjaolt õnnelik ja kes on saavutanud ürgusalduse, ei kõnni reeglina päris muretult läbi elu. Ka nende sisemine laps on saanud haavu. Pole olemas täiuslikke vanemaid ja täiuslikke lapsepõlvi. Ka õnneliku lapsepõlvega inimesed on vanemailt saanud lisaks positiivsetele ka keerulisemaid mõjutusi, mis võivad neile hilisemas elus probleeme tekitada. Vahest pole need probleemid nii silmatorkavad nagu Michaeli raevuhood. Võib-olla on neil raske usaldada inimesi väljastpoolt perekonda või ei meeldi neile olulisi otsuseid langetada või elavad nad alla oma võimete, selle asemel et iga hinna eest silma paista. Negatiivsed lapsepõlvemõjud aga piiravad meid ja meie arengut igal juhul ning muudavad inimsuhted keerukaks.

See kehtib peaaegu kõigi inimeste kohta – kui me viimaks sõlmime sõpruse oma sisemise lapsega, saame teada, kui sügavaid igatsusi ja haavu endas kanname. Me saame oma hinge haavatud osa aktsepteerida ning teatud määral isegi ravida.

Meie enesehinnang saab sel moel kasvada ja laps meie sees leiab viimaks kodu. See on eelduseks, et saaksime oma suhteid teiste inimestega muuta rahulikumaks, sõbralikumaks ja õnnelikumaks ning see eeldus aitab meil ka lahti öelda suhetest, mis pole meile head või teevad lausa haigeks.

See raamat tahab sul aidata oma sisemist last tundma õppida ning temaga sõbraks saada. See aitab sul hüljata vanu käitumismustreid, mis viivad alatasa ummikusse ja õnnetusse. Raamat näitab sulle, kuidas leida selle asemel uued ja abistavad käitumismustrid, mis aitavad sinu elu ja suhteid tunduvalt õnnelikumaks muuta.

Märkus sinatamise kohta: „sina“ aitab ületada distantsi, mis tavaliselt raamatu autori ja lugeja vahel tekib. Just seda ma siin raamatus sinatades saavutada tahangi. Meie sisemine laps reageerib nimelt sinatamisele, mitte teietamisele.