



JOHN BRADSHAW

HOME COMING

reclaiming and championing
your inner child

DŽONS BREDŠOVS
ATGRIEŠANĀS
PIE SEVIS

sava iekšējā bērna
atgūšana un dziedēšana



ZVAIGZNE ABC

158 (035)

Br 290

John Bradshaw

HOMEcomings

RECLAIMING AND CHAMPIONING YOUR INNER CHILD

Copyright © 1990 by John Bradshaw.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Bantam Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Vāka dizaina autore **Ilze Isaka**

Ievainotajam iekšējam bērnam manā mātē Normā.
Manai māsai Barbarai un brālim Ričardam.
Mūsu iekšējie bērni labāk par visiem zina, kā tas bija!

Manam dēlam Džonam un pameitai Brendai.
Piedodiet par brūcēm, kuras esmu tālāk nodevis jums.

Džons Bredšovs

ATGRIEŠANĀS PIE SEVIS

SAVA IEKŠĒJĀ BĒRNA ATGŪŠANA UN DZIEDĒŠANA

No angļu valodas tulkojusi *Santa Brauča*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktors *Guntis Kalns*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.

Red. nr. R-385.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildīga Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Santa Brauča, 2019

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2019

ISBN 978-9934-0-8088-3

PATEICĪBAS

Manam Augstākajam Spēkam, kurš dāvā man milzu svētību un žēlastību.

Erikam Bernam, Robertam un Mērijai Gouldingiem, Alisei Millerei, Erikam Eriksonam, Lorensam Kolbergam, Deividam Elkaindam, Rūdolfam Dreikursam, Fricam Pērlsam un Žanam Piažē, kuri man iemācīja, kā iekšējais bērns attīstās un tiek ievainots.

Karlam Jungam, Robertam Blajam un Edītei Salvoldai, kuri mācīja man par brīnuma bērnu.

Veinam Kricbergam, Klaudijai Blekai, Šaronai Vegšeiderei-Krūzai, Džeinai Mideltonai-Mozai, Renē Fredriksoni, Džīnai Elslījai Klārakai, Džonam un Lorijai Veisiem, Bobam Sabijam, Berijam un Dženejai Vainholdiem, Sjūzenai Forvardai, Roksijai Lernerei un īpaši Pamelai Levinai, kuri padziļināja manu izpratni par iekšējo bērnu.

Tēvam Deividam Belejiam, kurš milēja mani manos vissliktākajos brīžos.

Frenam I., Maikam S., Harijam M., Bobam M., Bobam P., Tomijam B., Vorneram B. un Milamajam "Sarkanajam", kuri pirmie atzina manu ievainoto iekšējo bērnu.

Reverendam Maiklam Folsam, kura vadībā es atklāju sava iekšējā bērna brīnumu, iepazīstoties ar viņa iekšējo bērnu. Mūsu iekšējie bērni ir labākie draugi.

Maniem dārgajiem draugiem Džonijam Dohertijam, Džordžam Plečeram, Kipam Flokam un Patrikam Kārnsam, kuri bieži vien ir kā tēvi manam ievainotajam bērnam.

Mūsu Mātei Marijai, mātai Mērijai Hūbertai, Virdžīnijai Satīrai, manai tantei Millijai, Mērijai Bellai un Nensijai, kuras bieži ir bijušas kā mātes manam ievainotajam mazajam zēnam.

Sisijai Deivisai, kura mīl viņu pašlaik.

Tonijai Bērbenkai par viņas spožo un izpratnes pilno šīs grāmatas rediģēšanu. Viņas palīdzība bija ārkārtīgi nepieciešama.

Visiem *Bantam* darbiniekiem, kuri ir labākie uz pasaules.

Vinstonam Lāslo un visiem *Bradshaw Events* darbiniekiem Denverā, it īpaši Mērijai Lorensai. Viņi palīdz notikt Iekšējā Bērna semināriem.

Kārenai Fertitai, manai personīgajai asistentei un draugam, kura tiek galā ar mana ievainotā iekšējā bērna trauksmi.

Markam Beikeram, Barbarai Vestermanei un *Life Plus* darbiniekiem par viņu atbalstu.

Un, visbeidzot, manai mātai Barbarai Bredšovai, kura ar milzu pašreizējā čakli un jebkurā diennakts laikā vairākkārt pārrakstīja šo manuskriptu. Viņa ir bijusi mans atbalsts un nesavtīgs draugs.

SATURS

| | |
|--|-----|
| PROLOGS | 9 |
| <i>Līdzība Rudija Revolvina divkāršā traģēdija</i> | 19 |
| PIRMĀ DAĻA. IEVAINOTĀ IEKŠĒJĀ BĒRNA PROBLĒMA | 21 |
| Ievads..... | 22 |
| 1 Kā ievainotais iekšējais bērns piesārņo jūsu dzīvi..... | 24 |
| Ievainotā bērna anketa | 49 |
| 2 Kā jūsu brīnišķīgais iekšējais bērns tika ievainots | 53 |
| <i>Līdzība Gandrīz traģiskais stāsts par maigo elfu</i> | 79 |
| OTRĀ DAĻA. KĀ ATGŪT IEVAINOTO IEKŠĒJO BĒRNU | 83 |
| Ievads..... | 84 |
| 3 Darbs ar pirmsāpēm | 96 |
| 4 Zīdaiņa Es atgūšana | 116 |
| 5 Mazbērna Es atgūšana | 145 |
| 6 Pirmsskolas Es atgūšana | 165 |
| 7 Skolas vecuma Es atgūšana | 186 |
| 8 Kā saņemt sevi rokās – agrā jaunība | 206 |
| TREŠĀ DAĻA. KĀ ATBALSTĪT IEVAINOTO IEKŠĒJO BĒRNU | 225 |
| Ievads..... | 226 |
| 9 Kā izmantot savu pieaugušo Es par jaunu spēju avotu | 227 |
| 10 Kā dot iekšējam bērnam jaunas atļaujas | 246 |
| 11 Kā aizsargāt ievainoto iekšējo bērnu | 264 |
| 12 Koriģējošo vingrinājumu izmantošana praksē | 278 |

| | |
|--|-----|
| CETURTĀ DAĻA. REĢENERĀCIJA..... | 319 |
| Ievads..... | 320 |
| 13 Bērns kā universāls reģenerācijas un transformācijas simbols | 322 |
| 14 Brīnuma bērns kā <i>Imago Dei</i> | 337 |
| | |
| EPILOGS “UZ MĀJĀM, ELIOT, UZ MĀJĀM!” | 365 |
| IZMANTOTĀ LITERATŪRA | 366 |

PROLOGS

Es zinu, ko tiešām vēlos dāvanā Ziemassvētkos. Es gribu atgūt savu bērnību. To man nedos neviens [..] Es zinu, ka tas neizklausās loģiski, tomēr kopš kura laika Ziemassvētkiem vispār ir kāds sakars ar loģiku? Tie ir saistīti ar bērnu no senas pagātnes un tālienes un ar bērnu no tagadnes. Tevī un manī. Kuri aiz mūsu siržu durvīm gaida atgadāties ko brīnumainu.

ROBERTS FALGAMS

Staigājot starp sava semināra dalībniekiem, mani pārsteidza viņu dedzīgums. Simt cilvēku grupās pa seši vai astoņi piepildīja telpu. Katra grupa turējās savrup, tās locekļi sēdēja cieši kopā un sačukstējās. Šī bija semināra otrā diena, tāpēc laba tiesa mijiedarbības un dalīšanās izjūtās jau bija notikusi. Tomēr sākumā šie cilvēki bija bijuši pilnīgi svešinieki.

Piegāju tuvāk vienai grupai. Dalībnieki ar spraigu uzmanību klausījās sirmā vīrietī. Tas lasīja vēstuli, kuru viņa iekšējais bērns bija uzrakstījis šī vīrieša tēvam.

Mīlo tēt!

Es gribu, lai tu zini, kā mani sāpināji. Tu sodīji mani biežāk nekā pavadīji laiku kopā ar mani. Es būtu pacietis nobrāzumus un skrambas, ja vien tu būtu pavadījis laiku kopā ar mani. Es vēlējos tavu mīlestību vairāk, nekā jebkad spēju tev pateikt. Ja vien tu būtu parotaļājies ar mani vai aizvedis uz

bumbas spēli! Ja vien tu būtu spējis pateikt, ka mīli mani! Es gribēju būt tev svarīgs...

Vīrietis aizklāja acis ar plaukstām. Pusmūža sieviete viņam līdzās sāka maigi glāstīt vīrieša matus; kāds jaunāks vīrietis satvēra sirmā vīra delnu. Kāds cits apjautājās, vai vīrietis vēlas, lai viņu apskauj; sirmā vīrs pamāja ar galvu.

Vēl kāda grupa sēdēja uz grīdas, apskāvuši cits citu. Eleganta sieviete vecumā vīrs septiņdesmit gadiem lasīja savu vēstuli.

Māt, tu biji pārāk aizņemta ar savu labdarības darbu. Tev nekad nepietika laika pateikt, ka mīli mani. Tu pievērsi man uzmanību tikai tad, kad es slimuju vai spēlēju klavieres un darīju lepnu *tevi*. Tu ļāvi man nodoties tikai tām izjūtām, kuras sniedza tev prieku. Es biju svarīga tikai tad, kad izpatiku tev. Tu nekad nemīlēji mani *manis pašas* dēļ. Es jutos tik vientuļa...

Runātājas balss aizlūza, un viņa sāka raudāt. Paškontroles mūris, kuru viņa rūpīgi bija uzturējusi septiņdesmit gadus, sāka krist kopā ar asarām. Tīņu vecuma meitene sievieti apskāva. Kāds jauns vīrietis pateica, ka raudāt ir normāli. Viņš uzslavēja dāmu par drosmi.

Piegāju pie citas grupas. Neredzīgs vīrietis gados starp trīsdesmit un četrdesmit lasīja savu Braila rakstā uzrakstīto vēstuli:

Es tevi ienīdu, jo tu kaunējies no manis. Kad izklaidējies ar draugiem, tu ieslēdzi mani garāžā. Es nekad nedabāju pietiekami daudz ēdiena. Es jutos tik izsalcis! Zināju, ka tu mani ienīsti, jo es tev biju par nastu. Kad nokritu, tu smējies un ņirgājies par mani...

Tagad man *bija* jādodas tālāk. Jutu pārpalikušās dusmas savā paša ievainotajā iekšējā bērņā un gribēju iekliegties niknumā un sašutumā. Bērņības skumjas un vientulība šķita nepārvaramas. Kā mēs jebkad varētu atgūties no tik lielām bēdām?