

# Santykių pradžia – avys ir vilkai

Į konsultacijas kartas nuo karto ateina žmonės, kurie nesusiranda antros pusės, tinkamos ilgalaikiams santykiams ne dėl to, kad nemoka bendrauti ar yra prasto charakterio, bet dėl to, kad nemoka atskirti avių nuo vilkų, o tiksliau nežino, kad vilkai apskritai egzistuoja. Avys tai simbolinis abibūdinimas žmonėms, kurie yra tinkami ilgalaikiams santykiams, o vilkai tiems, kurie yra netinkami – nesuinteresuoti santykiais, meluojantys, nenorintys išsipareigoti, bjauraus charakterio, vengiantys artimesnio bendravimo ir t.t.

Kalbėdami apie avis ir vilkus, mes nekalbame apie žmones kurie yra „teisingi“ ir „neteisingi“, geri kokie yra ir tie, kurie turėtų keistis, priimtini ir smerktini. Kaip priimame gazeles su visa jų prigimtimi, taip priimame ir tigrus su visa jų prigimtimi nebandydami pasakoti tigrui, kad šis turėtų patapti vegetarų. Tačiau jei gazelę galime ramiai stebėti sėdėdami pievelėje ant žolės, vargu ar tai būtų logiška vieta stebėti netoliese esančiam tigrui. Taip pat ir su žmonėmis – vieni jų yra puiki kompanija, o kitų vertėtų tiesiog vengti gerbiant jų prigimtį ir pasirinkimą būti tuo, kas jie yra.

Susitikus tigrą ar gazelę lengva žinoti su kuo turime reikalą. Susitikus žmogų gali būti gerokai sudėtingiau. Juk jei visos gazelės ir visi tigrai yra daugiau mažiau vienodi, visi žmonės taip pat turėtų būti daugiau mažiau vienodi! O jei nėra vienodi, kažkas su tais kitokiais „ne taip“ ir juos reikia auklėti, keistis, ant jų pykti ir jais nusivilti. Taip atsiranda posakiai „visi jie tokie“ ir „visos jos tokios“ kaip atsakas į nusivylimą susidūrus su vilkais tačiau šventai tikint, kad tai yra ir turėtų būti avys.

Žmonės nepaprastai skirtingi – nuo žudiko maniako iki

šventojo. Tarp žmonių galima sutikti praktiškai viską, ką sutinkame gyvūnų karalystėje visomis jos formomis. Ne veltui yra ne vienas žmogaus palyginimas su gyvūnu – užsispyręs kaip asilas, taurus kaip elnias, akylas kaip erelis, baikštus kaip triušis. Tai įsisąmoninti ne visada labai paprasta, kadangi mes visi esame linkę matyti pasaulį tokį, kokį norime matyti, o ne tokį koks jis yra taigi sutikę įvairius žmones rodome pritarimą, nusiviliame, pykstame, kraipome galvą – priklausomai nuo to, ar šis žmogus atitiko mūsų pasaulio vaizdą ar ne. Šalia to kiekvieną žmogų matome per savo pačių prizmę. Tyras žmogus kitus matys geresnius nei jie yra ir vis tikės, kad šie pasikeis, kuomet piktas aplinkinius matys kaip pavojingus ir linkinčius blogo. Šiame straipsnyje kalbėsime apie tyrus, draugiškus, šiltus ir naivius žmones, kurie nuolat įsivelia į santykius, kuriuose yra negerbiami ir/ar išnaudojami.

Blogų ar tiesiog netinkamų ilgalaikiams santykiams žmonių yra. Tą labai svarbu įsisąmoninti tyram, naiviam žmogui. Blogų ne moraline prasme, t.y. juos reikėtų keisti ir jų neturėtų būti, bet tų, kurie apgaudinės, meluos, naudosis, bus neištikimi, laužys pažadus, neapsispręs ko nori ir nekreips dėmesio Jus, Jūsų norus, poreikius bei jausmus. Sekantis dalykas, kurį svarbu suprasti – tokių žmonių nereikia keisti. Nereikia laukti ilgus mėnesius ar metus, kol jis/ji taps kitoks/-ia, nereikia investuoti savo laiko bei energijos į santykius, kurių kitas žmogus nenori, nereikia jų smerkti, teisti ar moralizuoti kadangi nieko be sugaišto laiko ir iššvaistytos energijos iš to neišeis. Tokių žmonių reikia tiesiog vengti kaip vengiate pavojingų situacijų, gyvūnų ar vietų arba laikytis per atitinkamą atstumą – gerai kaip bendradarbis tačiau netinka kaip gyvenimo partneris. Yra toks anekdotas – „Kodėl asilas nenukrenta nuo kopečių? Todėl, kad jis ant jų nelipa“. Lygiai taip pat yra ne vienas žmogus, kuris neturi jokių problemų santykiuose su apgaudinėjančiais, nepatikimais, nepagarbiais ar artimiems santykiams netinkamais žmonėmis, nes jis su tokiais tiesiog neprasideda. Toks žmogus nutraukia bet

kokį bendravimą vos tik atpažįsta, kad šis žmogus nežada nieko gero ir daugiau apie jį/ją negalvoja. Taip jo gyvenime lieka tik malonūs, pagarbūs ir bendravimui ar ilgalaikiams santykiams tinkami žmonės.

Kaip atpažinti vilką kiek įmanoma greičiau:

- Kuo geriau įsisąmoninkite faktą – vilkų yra ir jų yra pakankamai daug.
- Ne visi vilkai yra agresyvūs, pikti ir akivaizdžiai netinkami santykiams. Daugelis jų turi daug žavingų savybių, su jais malonu bendrauti, jie domina, traukia ir kartais yra itin patrauklūs tačiau yra tinkami tik trumpai pažinčiai ir lengvam, negiliam bendravimui, smagiai praleistam laikui tačiau ne ilgalaikiams santykiams.
- Stebėkite žmogaus elgesį su kitais žmonėmis ir ypač šitas vietas:
  - Ar jis yra pagarbus bendraudamas su kitais. Ar jums tinka, kad ateityje jis/ji bendraus su jumis taip, kaip bendrauja su aplinkiniais žmonėmis? Nesileiskite suviliojami žmogaus, kuris su visais bjaurus, bet su jumis geras. Bendrauti su žmogumi, kuris mus laiko ypatingesniais nei kiti ir atitinkamai elgiasi labai paglosto savimeilę, bet toks elgesys visada baigiasi. Tik laiko klausimas kada ir mes jo ar jos akyse tapsime tokie pat neypatingi.
  - Ar ji/jis laikosi duoto žodžio? Ar linkęs laužyti pažadus, vėl ir vėl atidėti planus?
  - Kokie žmonės jį/ją supa? Artimiausių žmonių ratas daro nemažą įtaką ir gali parodyti, kas tas žmogus yra iš tikro pagal tai, kokie yra jo/jos draugai.
  - Koks yra jos/jo santykis su tėvais? Jei santykių nėra, ar jaučiate, kad ji/jis gerbia savo tėvus nepaisant nieko ar smerkia juos, kaltina, nevengia grubių žodžių jų adresu?

- Ką jis/ji pasakoja apie savo ankstesnius santykius? Kaip atsiliepia apie buvusius partnerius? Su pagarba nepaisant to, kad santykiai ir skyrybos galėjo būti sunkios ar kaltina, smerkia ir duoda suprasti, kad tai jis/ji buvo nuskriaustoji pusė?

*Bendravimo pradžioje ir vilkas gali pabūti avimi, tačiau jo bendravimas ir santykis su aplinkiniais žmonėmis ir su tais kurie jo gyvenime yra senai, leis pamatyti kur kas daugiau nei pamatytumėte stebėdami tik jo/jos bendravimą su jumis.*

- Kaip jaučiatės santykiuose su šiuo žmogumi?
  - Jūsų pasitikėjimas savimi, savivertė auga ar mažėja?
  - Jaučiatės laisvesni ar labiau suvaržyti nei tada, kada buvote vieni?
  - Pasitikite šiuo žmogumi, nes iš patirties žinote, kad tai yra patikimas žmogus ar pasitikite dėl to, kad norite pasitikėti ir tikėti, jog jis/jis to nusipelnys ateityje nors patirtis sako, kad šiuo metu tai nėra patikimas žmogus?
  - Jaučiatės patenkinti santykiuose čia ir dabar ar tykiausiai žvelgiate į ateitį, kurioje santykiai turėtų pagerėti?
  - Žinote šio žmogaus silpnybes ir ramiai su jomis susitaikote be žalos sau ir santykiams ar bandote matyti jį/ją geresnį nei jis yra nors artimiausi žmonės vis išreiškia nusistebėjimą, kad vis dar esate su ja/juo nepaisant jo elgesio, perdėtai jį/ją ginate?
  - Investuojate į santykius tiek jūs tiek kitas žmogus – rodote vienodai stiprų norą susitikti, vienodai domitės vienas kitu, vienodai priimate sprendimus, planuojate ar jūs investuojate daugiau ir labiau nusileidžiate kito žmogaus norams bei planams?

- Jaučiate, kad esate kito žmogaus gyvenimo dalimi ar jaučiate, kad vis bandote ja tapti, tačiau niekaip nesigauna ir santykiai yra daugiau teoriški nei iš tikro jaučiatės esantys poroje.
- Kaip paradoksaliai neskambėtų, tačiau vilkai neretai labai aiškiai ir tiesiai pasako, kad su jais geriau neturėti jokių reikalų, kad jie yra netinkami santykiams, nežada keistis, nenori įsipareigoti, yra ir liks tokie, kokie yra ir esate patys kalti, kad su jais prasidėjote. Girdite kažką panašaus iš žmogaus, su kuriuo bandote kurti santykius? Jie jums tiesiai šviesiai sako realią situaciją.
- Kyla noras išgelbėti žmogų? Atrodo, kad jei šiek tiek į jį suinvestuotumėte laiko, dėmesio bei energijos, jis/ji sužydėtų ir taptu puikiu partneriu tačiau pats žmogus nededa jokių didesnių pastangų? Greičiausiai sutikote vilką, kuris ieško savanorio energijos donoro. Tokio vilko masalas yra žodžiai: kaip man nesiseka; niekas manęs nemyli; aš toks vienišas/-a; tu mano gelbėtoja/-as; be tavęs aš prapulčiau; tu vienintelis/-ė mane supranti ir t.t. Tokie žodžiai apeliuoja į naivaus žmogaus sąžinę, rūpestingą prigimtį ir glosto savimeilę duodami pasijusti didvyriu. Kada nustosite tokį žmogų gelbėti, išgirsite iš jo ką nors panašaus į: kaip tu gali? Ką aš be tavęs darysiu? Tu palieki mane pražūčiai ir t.t. Kada vilkui daugiau nepavyksta manipuliuoti jūsų naivumu ir išdidumu, jis pradės manipuliuoti kaltės jausmu ir toliau stengsis gauti tai, ko nori – jūsų laiką, energiją ir dėmesį.
- Ką jūs gaunate iš šio bendravimo? Lygiavertę, partneryste pagrįstą draugystę ar priklausomybę iš vienos ar abiejų pusių bei viltį, kad ateityje bus geriau?

Vilkai genialiai įsisuka į avies kailį ne dėl to, kad jame puikiai telpa ir gerai jaučiasi, o dėl to, kad naivus žmogus linkęs nematyti pravertų nasrų ir mėsos gabalo, kurį vilkas

valgo pietums. Peržvelkite savo santykius, kuriuose jautėtės prastai ir greičiausiai pamatysite aiškius vilko požymius, kurių ilgą laiką nenorėjote matyti. Pradėkite stebėti žmones, su kurias bendraujate ir kartokite sau šią frazę – nepaisant nieko, aš noriu pamatyti tiesą. Jei laikysitės šios intencijos, pamatysite, kad vis anksčiau pastebite pavojingus ženklus ir laikas bendraujant su vilkais gerokai sutrumpės, o į jų vietą turės progos patekti avys – tie, kurių savybės ir intencijos yra tinkamos ilgalaikiams santykiams.