

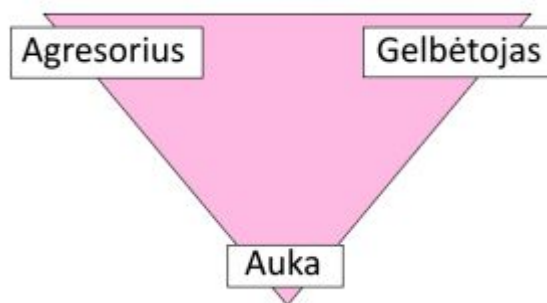
# Aukos trikampis – trys aukos veidai

Tekstas verstas iš <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/>. Autorė Lynne Forrest. *Ieškojau informacijos apie aukos sąmonę ir buvau taip sužavėta šituo tekstu, kad nusprendžiau išversti ir pasidalinti čia. Ilgame ir išsamiam straipsnyje autorė aprašo paprastą būdą kaip atrasti visų santykių problemų ištakas, kaip pradėti geriau pažinti save bei priimti savo atsakomybės dalį už tuos santykius su žmonėmis, kurie mums yra problematiški.*

Žinome tai ar ne, dauguma mūsų į gyvenimą reaguojame taip, tarsi būtume jo ir aplinkinių aukos. Kiekvieną kartą, kada atsisakome priimti atsakomybę už save – savo jausmus, mintis, veiksmus – mes nesąmoningai renkames aukos vaidmenį. Nenorėjimas priimti atsakomybės iššaukia pyktį, kaltę, baimę, jaučiamės išnaudoti, neadekvatūs, esantys kitų žmonių malonėje. Juk jei ne mes atsakingi už tai, kaip jaučiamės, elgiamės ir galvojame, atsakingas kažkas kitas, o jei tai mums atneša nemalonias pasekmes ir patirtis, kitas yra kaltas, o mes – bejėgiai.

Aukos sąmonę sudaro trys pozicijos, trys „veidai“ ar vaidmenys, kuriuos puikiai apipavidalino psichiatras Stivenas Karpmanas (Stephen Karpman) nubraižęs diagramą ir pavadinęs ją „Dramos Trikampiu“. Aš jį vadinu Aukos trikampiu.

Atradus šią informaciją prieš gerus trisdešimt metų, ji man tapo vienu iš svarbiausių įrankių tiek profesiniame veikloje tiek asmeniniame gyvenime. Kuo daugiau mokau žmones apie aukos trikampį, tuo labiau žaviuosi šiuo paprastu, tačiau itin



tiksliu instrumentu savęs pažinimui.

Kartais Aukos trikampį aš vadinu gėdos ir kaltės generatoriumi, kadangi per jį santykiuose su kitais žmonėmis ar pačiais savimi mes nesąmoningai atkuriamo skausmingas praeities scenas, kuriose jautėme gėdą ar jautėmės kalti. Taip mes vėl ir vėl stipriname senus, skausmingus įsitikinimus kurie laiko mus įstrigusius ribotame realybės matyme ir suvokime. Mano manymu Aukos trikampis paaiškina visas problemas, su kuriomis susiduriame bendraudami su kitais žmonėmis. Tačiau kol nesame sąmoningi jo egzistavime ir veikime, negalime nieko pakeisti. O kol nepakeisime įsisenėjusių įpročių ir mąstymo, negalėsime susigrąžinti emocinės, mentalinės ir dvasinės pusiausvyros.

Trys minėti aukos trikampio „veidai“ arba vaidmenys yra Agresorius, Gelbėtojas ir Auka. Sivenas Karpmanas šiuos vaidmenis priskyrė apversto trikampio kampams ir aprašė kaip tris aukos aspektus. Svarbu iš karto suprasti, kad nesvarbu kuriame kampe būtumėte, visada anksčiau ar vėliau apsistosite ties Auka. Taigi, kad kurią iš trijų rolių atliekame, vistiek esame aukos sąmonėje. Kitaip tariant, jei esame Aukos trikampyje, gyvename kaip aukos, viskas taip paprasta!

Kiekvienas žmogus, esantis Aukos trikampyje, turi pirminį arba labiausiai sau pažįstamą vaidmenį – Gelbėtojo, Agresoriaus ar Aukos. Aš tai vadinu „pradiniu tašku“. Tai yra vaidmuo, pro kurį mes patenkame ar esame įtraukti į trikampį. Šitą pradinį tašką mes atsinešame iš vaikystės – šeimos ir žmonių su kuriais augome. Tačiau nei vienas, esantis trikampyje, neapsistoja tik ties savo pradiniu vaidmeniu. Vos patekę į trikampį mes automatiškai judame per visus tris vaidmenis keisdami juos kartais kas kelias minutes ar netgi sekundes daug kartų dienos bėgyje. Trumpai apie juos:

- Gelbėtojais mato save kaip „slaugytojus“, „tuos, kurie gelbėja kitus žmones“. Jiems reikia ko nors, ką galėtų išgelbėti (t.y. aukos) tam, kad galėtų jaustis svarbūs

- ir reikalingi. Gelbėtojams sunku pripažinti, kad jie yra aukos – juk tai jie yra tie, kurie turi visus atsakymus.
- Agresorius iš karto identifikuojasi kaip auka. Neretai jie visiškai nemato ir nesuvokia savo polinkio kaltinti kitus žmones. Kada jiems tai būna parodyta, jie ginasi, kad puolimas buvo teisėtas ir būtinas savigynai. Šie du – Gelbėtojas ir Agresorius – yra Aukos kraštutiniai. Tačiau pasikartosiu – nesvarbu kurioje vietoje pradėtume, vis tiek galų gale atsiduriame ties Auka. Tai yra neišvengiama.
  - Aukos yra tikros, kad negali pačios savimi pasirūpinti. Jos mato save kaip visiškai nepajėgias susitvarkyti su gyvenimu. Aukos gali atvirai kalbėti potencialiems gelbėtojams, jog jie vieninteliai gali joms padėti ir taip paskatinti kitus jomis rūpintis. O žodžiai „tu vienintelis gali man padėti“ yra tie, kuriuos kiekvienas Gelbėtojas nekantrauja išgirsti!

Turbūt pastebėjote, kad tiek Gelbėtojas tiek Agresorius yra trikampio viršuje. Šitie vaidmenys yra laikomi „aukštesniais“, kitaip tariant šiuos vaidmenis atliekantys žmonės save laiko geresniais, stipresniais, protingesniais ar geriau susitvarkančiais su gyvenimu nei Aukos. Anksčiau ar vėliau Aukos pavargsta visą laiką „būti apačioje ir žvelgti į viršų“ taigi jie neišvengiamai pradeda priešintis Gelbėtojams ir Agresoriams t.y. pajuda trikampio kraštine iš Aukos į Agresorių. Tuo tarpu Agresorius ar Gelbėtojas santykiyje su besipriešinančia ir į Agresorių pajudėjusia Auka automatiškai pats pajuda į Auką. Tai ir yra judėjimas trikampiu keičiantis vaidmenimis. Štai tokį judėjimą iliustruojantis pavyzdys: Tėvas grįžta namo iš darbo ir mato, kad mama susipykusi su sūnumi ir reikalauja, kad šis susitvarkytų kambarį. Tėvas tampa Gelbėtoju ir liepia mamai palikti sūnų ramybėje, šis ir taip visą dieną praleido mokykloje. Šioje situacijoje galimi keli scenarijai. Mama gali pasijusti užpulta tėvo ir užsipulti

jį atgal taigi tėvas pajudės iš Gelbėtojo į Auką (jį puolė, jis nekalta auka). Taip jie gali apsukti trikampių kelis ratus su sūnumi pašonėje (tėvas puls motiną tapdamas Agresoriumi, o motina taps Auka t.t.). Arba sūnus gali susivienyti su tėvu ir tapti Agresoriumi užsipuldamas mamą, o gal sūnus užsipuls tėvą gelbėdamas mamą ir liepdamas jam nelysti į ne savo reikalus. Taigi variacijų yra daug, tačiau jos visos apsiriboja trimis trikampio kraštais. Daugelyje šeimų tai yra vienintelis būdas, kokiu jos nariai moka bendrauti tarpusavyje.

Mūsų pradinis taškas Aukos trikampyje yra ne tik vieta, per kurią mes patenkame į trikampį, bet ir vaidmuo, kuriuo mes apibūdiname patys save ir tai tampa stipria mūsų identiteto dalimi. Kiekvienas pradinis taškas turi savo apibrėžtą pasaulėžiūrą ir reakcijas į įvykius ir kitus žmones. Mes visi turime nesąmoningų įsitikinimų kuriuos dar vaikystėje perėmėme iš kitų šeimos narių ar susikūrėme interpretuodami įvykius. Šie įsitikinimai tampa pagrindiniu gyvenimo scenarijumi ir pastūmėja mus nesąmoningai rinktis vieną iš trijų aukos trikampio kampų.

Sali mama buvo fiziškai neįgali ir priklausoma nuo išrašytų vaistų. Pasakodama apie savo vaikystę Sali prisiminė, kad nuo mažų sienu jautėsi visiškai atsakinga už savo motiną. Vietoje to, kad ja pasirūpintų pajėgūs tą padaryti tėvai, kuriems rūpėtų mergaitės gerovė, Sali tapo „mažąja mama“ savo motinai, atlikusiai bejėgio vaiko vaidmenį. Šis vaikystės scenarijus paskatino Sali nuolat rinktis pažištamą gyvenimo scenarijų – Gelbėtojos, kuri nuolat rūpinasi kitais. Rūpinimasis jai tapo pagrindiniu būdu kurti ryšį ir santykį su žmonėmis. Gelbėtojai, kaip Sali, turi sąmoningą įsitikinimą, kuris skamba maždaug taip: „Mano poreikiai nėra svarbūs... Aš vertinga tik tiek, kiek padarau dėl kitų“. Žinoma tam, kad išsaugoti šias idėjas nepajudintas, Gelbėtojo gyvenime reikalingas kas nors, ką būtų galima gelbėti (auka). Kaip kitaip Sali pasijus vertinga? Sali niekada nepripažintų, jog yra auka, nes jos supratimu ji yra ta, kuri visiems padeda ir kuri turi visus

reikalingus atsakymus ir gebėjimus. Tačiau nepaisant to, Sali reguliariai keičia vaidmenis aukos trikampyje. Gelbėtojai Aukos vaidmenyje tampa kankiniais, garsiai skųsdamiesi „Po visko, ką aš dėl tavęs padariau, tai viskas, ką aš gaunu atgal?!“

Agresoriai mato save kaip aukas, kurioms reikia apsaugos. Taip jie lengvai pateisina savo grubų elgesį: „Jie gavo tai, ko nusipelnė“. Pagrindinis Agresorių įsitikinimas skamba maždaug taip: „Pasaulis pavojinga vieta, žmonėmis negalima pasitikėti taigi aš turiu pulti pirmas nelaukdamas, kol jie mane sužeis“. Šis įsitikinimas skatina Agresorius pulti pirmiems tam, kad apsigintų nuo „neišvengiamo“ puolimo.

Kada Gelbėtojai tampa Agresoriais liaudamiesi padėti („Užteks – daugiau aš nieko dėl tavęs nedarysiu!), jie ir toliau gelbėja, tačiau jų pagalba atrodo kaip bausmė kitam žmogui. Bobas yra daktaras, kuris visada turi pateisinimą kodėl yra grubus gydymas pacientus. Puolimas yra jo būdas susitvarkyti su nepatogumais, susierzinimu ar vidiniu skausmu. Jis papasakojo man vieną iš savo istorijų apie susitikimą su vienu iš jo pacientų golfo lauke. Štai kaip atrodė mūsų pokalbis:

- Ar gali įsivaizduoti, kad mano pacientas turėjo išūlumo paprašyti pagydyti jo skaudantį kelį tada, kada aš turėjau laisvą dieną ir leidau laiką golfo klube.
- Taip, dalis žmonių tikrai nežino kur yra ribos. Ir kaip tu susitvarkei su situacija?
- Cha, aš jį gerai pagydžiau! Jis gavo tokią steroidų injekciją, kokios niekada nepamirš!

Bobas „išgelbėjo“ savo nesusipratusį pacientą, bet tokiu būdu, kad gelbėdamas jį „nubaudė“ už jo išūlumą. Jo pacientas sutrukdė Bobą laisvą dieną taigi Bobas jautėsi turintis teisę būti grubus. Tai yra vienas pagrindinių Gelbėtojų mąstymo modelių. Bobas nesuprato, kad galėjo tiesiog pasakyti ne. Jis neturėjo jaustis kaip paciento auka ir neprivalėjo padėti. Bobui niekada neatėjo į galvą, kad jis gali nubrėžti ribas

kada sutinka padėti, o kada ne. Vyro suvokimu su juo buvo neteisingai pasielgta taigi jis turėjo visą teisę, netgi prievolę, atsilyginti tuo pačiu.

Pradinis taškas, kaip jau minėjau, paprastai būna nustatytas dar vaikystėje. Pavyzdžiui jei tėvai neleidžia vaikui prisiimti atsakomybės už save, atitinkančios vaiko amžių, vaikas gali užaugti negalintis pasirūpinti savimi (Auka) arba kaltinti kitus jeigu jais nėra pasirūpinta taip, kaip jų manymu turėtų būti (Agresorius). Yra daug trikampio variacijų į kurias reikia atsižvelgti kiekvienam žmogui individualiai. Mes reaguojame iš Aukos trikampio ne tik santykiyje su kitais žmonėmis, tačiau esame aukomis ir savo vidiniame pasaulyje. Savyje mes judame iš vieno vaidmens į kitą taip pat greitai, kaip išoriniame gyvenime. Save į Aukos trikampį įviliojame grubiais ir neatitinkančiais tikrovės vidiniais dialogais. Pavyzdžiui galime užsipulti save dėl to, kad laiku nepabaigėme projekto. Arba mušame save už tai, kas esame tingūs, neadekvatūs ar iš esmės „neteisingi“. Taip savyje auginame pyktį ir nepilnavertiškumo jausmą bei pradedame gūžtis nuo šito persekiojančio vidinio balso bijodami, kad jis gali būti teisingas. Galų gale, kada nebegalime daugiau viso šito pakelti, mes „išgelbėjame“ save rasdami pasiteisinimą, sumenkiname savo „kaltes“ arba randame kaip nuo visko pabėgti. Tokia dinamika gali tęstis minutes, valandas ar ištisas dienas.

Negalime pasitraukti iš trikampio kol neatpažįstame, kad jame esame. Kada tampame sąmoningi kas su mumis ir mummyse vyksta, galime pradėti stebėti savo santykį ir bendravimą su kitais žmonėmis bei identifikuoti koks vaidmuo yra mūsų pradinis taškas, per kurį patenkame į trikampį. Galime pradėti klausti savęs „Kas mane skatina įsitraukti į trikampį? Iš kurio taško aš įeinu į trikampį, kada įsitraukiu į „žaidimą“? O tada galime pradėti treniruoti savo Vidinį Stebėtoją be jokio teisimo ir kaltinimų pamatyti kaip mes kalbame su mylimais žmonėmis, ypač kada ne viskas yra gražu ir gera.

Kiekvienas vaidmuo turi savo kalbą, įsitikinimus ir elgesį,

kuriuos verta pažinti. Taip lengviau pamatysime, kada esame trikampyje. Taip pat greičiau pamatysime, kada esame įviliojami atlikti vieną ar kitą vaidmenį. Taigi turėdami visa tai galvoje, pastudijuokime kiekvieną vaidmenį atskirai.

## **Gelbėtojas**

Gelbėtojas gali būti apibūdintas kaip šešėlinis motinos aspektas. Vietoje sveiko palaikymo ir globojimo, Gelbėtojai pradeda kontroliuoti ir manipuliuoti kitais – „jų pačių naudai“ kas be ko. Gelbėtojai neteisingai supranta, ką reiškia padrasinti, įgalinti ir apsaugoti. Gelbėtojas yra klasikinis priklausymo nuo kito žmogaus pavyzdys. Jais būna tie, kurie nori viską „sutvarkyti“ ir šis noras tampa priklausomybe, kylančia iš neįsisąmoninto noro jaustis vertingu. Nėra geresnio būdo pasijausti svarbiu, nei būti tuo, kuris ką nors išgelbėja! Rūpestis kitais gali būti pagrindiniu Gelbėtojo būdu pasijusti ko nors vertu.

Gelbėtojai dažniausiai užauga šeimose, kuriose jų poreikiai nėra atpažinti. Visiems žinomas psichologinis faktas, kad mes su savimi elgiamės taip, kaip su mumis buvo elgtasi vaikystėje. Gelbėtojai užauga šeimose, kuriose jų poreikiai yra ignoruojami taigi užaugę jie ignoruoja savo pačių poreikius. Negavę „leidimo“ pasirūpinti patys savimi, jie paslepia savo poreikius giliai savyje ir pradeda rūpintis kitais.

Gelbėtojai neretai patiria didelį malonumą identifikuodami save su savo globėjo vaidmeniu. Paprastai jie didžiuojasi tuo, kokie puikūs „padėjėjai“ ir „tvarkytojai“ yra. Neretai jie yra socialiai pripažinti ir padovanoti už tai, kas atrodo kaip „besąlygiški poelgiai“ ar rūpestis. Jie tiki savo gerumu būdami didžiais globėjais ir besirūpinančiais kitais bei mato save kaip herojus. Už visi to slypi magiškas įsitikinimas, kuris, pasakytas garsiai, skambėtų maždaug taip: „Jei aš rūpinsiuosi kitais pakankamai ilgai tada, anksčiau ar vėliau, jie turės pasirūpinti manimi“. Tačiau, kaip visi puikiai

žinome, tai nutinka retai. Kada išgelbėjame tą, kuri reikėjo gelbėti, galime nesitikėti nieko atgal. Juk jie nes patys savimi negali pasirūpinti, juo labiau kuo nors kitu!

Neretai nesibaigiantys nusivylimai bandant „išgelbėti“ kitus pastumia Gelbėtoją į depresiją. Ignoruodami tai, kad jų gelbėjimas galutiniame etape neduoda jokių rezultatų, jie labai sunkiai pripažįsta, kad yra aukos sąmonėje net ir tada, kada garsiai skundžiasi kaip prastai jiems yra! Gelbėtojais, perėję į Auką, tampa kankiniais. Judėdamas trikampio kampais Gelbėtojas jaučiasi išduotas, neviltyje, įsitikinęs, kad juo pasinaudojo ir kad jis yra kitų žmonių malonėje. Dažnos kenčiančio Gelbėtojo frazės yra šios: „Negi tai viskas, ką gausiu po visko, ką dėl tavęs padariau?“, „Kad ir ką daryčiau, vis negana“, „Jei mane mylėtum, taip nesielgtum!“

Didžiausia Gelbėtojo baimė yra likti vieniems. Jie tiki, kad visa jų vertė kyla iš to, kiek daug jie daro dėl kitų žmonių taigi Gelbėtojams sunku matyti savo vertę kitaip, negu pagal tai, kiek jie gali duoti „daiktais“ ar „paslaugomis“. Gelbėtojais nesąmoningai skatina kitus žmones būti nuo jų priklausomais, kadangi yra įsitikinę, kad „jei aš tau reikalinga, tu manęs nepaliksi“. Jie stengiasi tapti nepakeičiamais, kad išvengtų būti palikti.

Gelbėtojais yra visiškai aklas tam kokią žalingą priklausomybę nuo savęs skatina kitame žmoguje. Jie nemato, kad savo žodžiais ir veiksmais siunčia kitiems žinutę, sakančią, jog šie vieni nesusitvarkys. Kuo daugiau Gelbėtojas gelbėja, tuo mažiau atsakomybės už save ir savo gyvenimą prisiima tie, kuriuos jis globoja. O kuo mažiau atsakomybes prisiima tie, kuriuos jie globoja, tuo daugiau Gelbėtojas gelbėja. Tai žemyn besisukanti spiralė, kuri neretai baigiasi katastrofa.

Šitai puikiai apibūdino dviejų nekontroliuojamų paauglių motina. Ji pasakojo: „Aš maniau kad mano, kaip geros mamos, vaidmuo yra padaryti viską, kad mano vaikai būtų pavyzdingi. Maniau, kad turiu užtikrinti, kad jie elgtųsi teisingai.“



Todėl, kad buvau įsitikinusi, jog esu atsakinga už jų daromus pasirinkimus. Aš aiškinau jiems ką daryti ir be perstojo kontroliavau jų elgesį.“ Ar ši mama turėtų stebėtis, kodėl jos sūnūs kaltina visus aplinkinius dėl pasekmių, kurias sukėlė jų pačių sprendimai? Kaip ir ji, jaunuoliai įprato galvoti, kad jų elgesys yra motinos atsakomybė, ne jų pačių. Jos nuolatinis ir prasmės neturintis bandymas kontroliuoti dabar kelia nesibaigiančius barnius dėl kurių sūnums dar lengviau kaltinti motiną dėl bėdų, kurios kyla dėl jų pačių neatsakingumo. Dėl savo poreikio būti matoma kaip „gera mama“, ši nuo kitų žmonių nuomonių priklausoma moteris išmokė savo sūnus matyti save kaip bejėges aukas, kurių nesėkmės visada yra kažkieno kito kaltė.

Ši moteris, kaip dažna mama, buvo įsitikinusi, kad jos berniukai yra nepajėgus priimti gerus sprendimus. Ji turėjo ilgą įrodymų sąrašą, patvirtinantį šį įsitikinimą kuris pateisino jos „prievoles“ kontroliuoti sūnų elgesį. Tačiau kada berniukai užaugo iki paauglių, motina daugiau nesulaukė iš jų tokio paklusnumo, kokio sulaukdavo kada jie buvo mažesni. Ji pradėjo jaustis bejėge, „nepakankama“ ir nevykusi kaip motina (Aukos pozicija). Ji arba pasiduodavo jų reikalavimams, arba nepalikdavo ramybės kaltindama už nepaklusimą. Visais atvejais ir ji ir sūnūs jausdavosi blogai. Po visų barnių su sūnumis moteris pasijusdavo kalta, o katė ir sąžinės graužatis motyvuodavo ją viską „sutvarkyti“. Taip ji vėl atsidurdavo Gelbėtojo pozicijoje ir pradėdavo naują ciklą.

Su Sali mes jau susipažinome – ji užaugo su nuo vaistų priklausoma motina, kurią matė kaip silpną ir negalinčią savimi pasirūpinti. Nuo mažų dienų Sali jautė didžiulę atsakomybę pasirūpinti savo ligota, silpna motina. Nuo to priklausė pačios Sali gerbūvis. Bėgant metams Sali sunkiai sulaukė savyje itūžį ant motinos už tai, kad ši buvo tokia silpna ir nepajėgi. Kaip Gelbėtoja, ji darė viską, ką galėjo, kad visapusiškai pasirūpintu motinos tiek fizine tiek emociškai gerove tik tam, kad vėl ir vėl jaustųsi nugalėta (Aukos

pozicija) nes niekas, ką ji darė, neveikė – motina ir toliau liko tokia pat silpna ir nepajėgi. Anksčiau ar vėliau pasipiktinimas paimdavo viršų skatindamas Sali bendrauti su motina neslepiant paniekos (Agresoriaus pozicija). Tokia bendravimo dinamika tapo įprasta ne tik su motina, bet ir kituose santykiuose. Tuo metu, kada mes susitikome. Sali buvo fiziškai, emociškai ir dvasiškai išsunkta turėdama savo gyvenimą atiduoti tam, kad pasirūpintu ligotais ir bejėgiais žmonėmis vienu po kito.

Gebėtojo „darbas“ yra paremti ir palaikyti kitus žmones – vardan jų pačių gerovės, kas be ko. Gelbėtoji yra gyvybiškai svarbu turėti savo gyvenime Auką, kad išlaikytų savęs kaip geresnio ir to, kuriam nereikia pagalbos, iliuziją. Tai reiškia, kad kiekvieno Gelbėtojo gyvenime bus bent vienas ligotas, turintis problemų, trapus ir priklausomas nuo aplinkinių žmogus. Jei pagrindinė Gelbėtojo Auka pradeda prisiimti atsakomybę už save, Gelbėtojas arba susiranda kitą Auką arba turi akis į akį susidurti su savo paties paneigtais poreikiais.

Nesvarbu kaip blogai būtų tam, kurį Gelbėtojas ruošiasi gelbėti, nesvarbu kaip „labai“ kitam žmogui reikėtų pagalbos, gelbėjimas gali atvesti tik į viena vietą – buvimą Auka. Jei esate Gelbėtojas, tai nereikia, kad negalite būti iš tikro mylintis, dosnus ir malonus. Tikrai galima būti naudingu kitiems ir palaikančiu nebūnant Gelbėtoju Aukos trikampyje. Tarp Gelbėtojo teikiamos „pagalbos“ ir sveikos pagalbos kitam žmogui yra aiškus skirtumas. Autentiški gelbėtojai nieko nesitiki už savo pagalbą – nei ko nors atgal nei rezultatų. Jie įgalina ir sustiprina tuos, kuriems padeda, užuos paskatinę juos jaustis bejėgiais savo elgesiu ir kalbomis užtvirtindami, kad jie tikrai nieko patys negali. Tai, ką daro autentiškas gelbėtojas, skatina pasitikėjimą savimi ir atsakomybę už save užuot didinę priklausomybę nuo kitų. Tikri gelbėtojai tiki, kad kiekvienas žmogus pajėgus pats savimi pasirūpinti kar ir kokioje situacijoje atsidurtų. Jie tiki,

kad kiekvienas turi teisę daryti klaidas ir iš jų mokytis net jei pasekmės kartais yra sunkios.

Gelbėtojai Aukos trikampyje, kita vertus, ne tik neįgalina kito prisiimti už save atsakomybę, bet neprisiima atsakomybės patys už save. Vietoje to, jie stengiasi dėl kitų tam, kad jaustųsi įvertinti, svarbūs ar skatintų kito žmogaus priklausomybę nuo savęs.

## **Agresorius**

Kaip ir kiti vaidmenys, Agresoriaus vaidmuo yra palaikomas gėdos ir kaltės. Šį vaidmenį neretai prisiima tie, kad vaikystėje patyrė atvirą mentalinį ir/ar fizinį smurtą. To pasekoje šie žmonės slapčia verda įtūžiu, palaikomu tokiu pat paslėptu gėdos jausmu, kuris valdo jų gyvenimus. Agresoriai, tam kad išgyventų, užspaudžia savyje giliai įsišaknijusį nepilnavertiškumo jausmą, o savo skausmą slepia po pykčio ir atsiribojimo kaukėmis. Jie gali pasirinkti mėgdžioti jų vaikystės smurtautojus mieliau identifikuodamiesi su tais, kuriuos jie mato kaip turinčius jėgą nei tais, kurie yra visų stumdomi. Tipiška Agresoriaus pozicija yra „Pasaulis yra grubus ir piktybiškas... tik negailestingi išgyvena. Aš būsiu vienas iš jų.“ Jie „ginasi“ naudodami baimę, kontrolę ir atvirai bausdami.

Kaip Gelbėtojas yra šešėlinis motinos aspektas, taip Agresorius yra šešėlinis tėvo aspektas. Sveikas tėvo vaidmuo yra apsaugoti savo šeimą ir aprūpinti ją. Tuo tarpu Agresoriai vietoje to, kad rūpestingai vestų, nusprendžia reformuoti ir disciplinuoti naudodami manipuliaciją ir jėgą. Agresoriai apsisaugo nuo bejėgiškumo jausmo valdydami kitus. Jų pagrindinis bendravimo būdas yra dominavimas. Tai reiškia, kad jie visada turi būti teisūs! Agresorių bendravimo stilius yra prievartavimas, pamokslavimas, kaltinimas, grasinimai, kvota ir tiesioginis puolimas. Jie tiki atsilyginimu už nuoskaudas dažniausiai elgdamiesi agresyviai. Kaip Gelbėtojui reikia ką nors „sutaisyti“, Agresoriui reikia ką nors apkaltinti.

Agresoriai neigia savo pažeidžiamumą taip pat kaip Gelbėtojai savo poreikius. Didžiausia Agresoriaus baimė yra bejėgiškumas. Kadangi jie teisia ir neigia savo pačių silpnumą, baimę ir pažeidžiamumą, jiems reikia kažko, kur galėtų projektuoti neįsisąmonintus jausmus. Kitais žodžiais tariant jiems reikia aukos. Jiems reikia kažko, ką jie mato kaip silpną, kad įrodytų sau, jog jų pačių skausminga gyvenimo istorija yra tiesa. Tiek Agresoriui tiek Gelbėtojui reikia Aukos, kad išlaikyti savo įsitikinimus apie save ir pasaulį.

Agresoriai linkę kompensuoti nepilnavertiškumo jausmą demonstruodami savo išskirtinumą ar ypatingumą. Toks demonstravimas kyla iš gėdos jausmo ir yra gilaus nepilnavertiškumo maskavimas ir kompensacija. Pasirodyti pranašesniu yra būdas peršokti nuo „mažiau negu“ į „geriau už“.

Tiems, kas yra Agresoriaus vaidmenyje, labai sunku prisiimti atsakomybę už tai, kokią skriaudą jie daro kitiems. Jų įsitikinimu, kiti viso to nusipelno. Šie nenurimstantys kovotojai jaučiasi taip, tarsi turi nuolat kovoti tam, kad išgyventų. Jie gyvena nuolatiniam bandyme apginti save šiame, jų akimis, nuožmiame pasaulyje:

Juozapas užaugo žymioje, turtingoje šeimoje. Jo tėvai išsiskyrė, o jo tėvas buvo piktas, atsiribojęs žmogus, kuris naudojo pinigus tam, kad kontroliuotų kitus. Motina buvo alkoholikė, kuri atsivesdavo į namus ją ir Juozapą mušančius vyrus. Jaunuolis anksti išmoko, kad geriausias būdas išgyventi yra kovoti. Jis ėjo per gyvenimą nulenkęs galvą panašiai kaip bulius nulenkia galvą puldamas. Vyras taip susikūrė savo gyvenimą, kad nuolat turėtų priešą su kuriuo reikėtų kovoti. Išorėje jis atrodė kaip žmogus, kuriam į viską nusispjaut. Jis nevengė neatsakingos rizikos, lošimų, rizikuodavo savo paties sveikata, tačiau viduje Juozapas buvo piktas ir nelaimingas. Jis papasakojo man koks yra pavargęs nuo įsitikinimo kad turi būti nuolat budrus; vyras jautė nenumaldomą poreikį akylai stebėti ar nėra nieko, kas norėtų jam pakenkti. Juozapas be

perstojo dėl ko nors bylinėjosi teismuose, įsiveldavo į muštynes, jam vis tekdavo traukti save iš kokios nors bėdos. Pats vyras buvo įsitikinęs, kad viskas, kas jam nutikdavo, buvo kieno nors kito kaltė. Dažnas Juozapo posakis buvo „Negaliu leisti jiems išsisukti!“ Jis jautėsi kaip žmogus, kuris negauna tos apsaugos, kuri jam priklauso, o šį įsitikinimą jis užtvirtindavo viską imdamas į savo rankas, t.y. būdamas apsauga sau pačiam. Bent jau taip viską matė pats Juozapas. Jis niekuo nepasitikėjo – net jo paties tėvai nebuvo patikimi, tad kuo dar jis galėjo pasitikėti? Šis požiūris paskatino vyrą gyventi nuolatinėje gynyboje. Jis turėjo būti visada pasiruošęs sekančiam puolimui!

Juozapas yra klasikinis Agresoriaus pavyzdys. Lengva galvoti, kad Agresoriai yra „blogi“ žmonės, tačiau jie tokie nėra. Tai viso labo sužeisti individai, kurie pasaulį mato kaip pavojingą. Ir dėl to yra nuolatinėje gynybos pozicijoje pasiruošę pulti atgal. Agresoriams itin sunku pamatysi kokį vaidmenį jie atlieka. Daug paprasčiau pateisinti puolimo ūtimumą (ir laikyti save auka) negu pripažinti, kad Agresorius pats yra engėjas. Agresoriaus aukos trikampio ciklas atrodo maždaug taip: „Aš tik norėjau padėti (Gelbėtojas), bet jie užsipuolė mane (Auka) taigi aš turėjau apsiginti puldamas atgal (Agresorius)“.

Žmogui, kuris yra Agresoriaus sąmonėje būvimas atviru su savimi kelia stiprų pavojaus jausmą. Tai darydami jie jaučiasi tarsi save kaltintų, o tai tik sustiprina jau esamą vidinį savęs smerkimą. Agresoriams reikia žmogaus ar situacijos, kurią jie galėtų kaltinti ir tokiu būdu išlikti pikti. Pyktis jiems gali būti kaip kuras ir energizuoti jų psichiką. Tai netgi gali būti vienintelis būdas Agresoriui tvarkytis su chroniška depresija kuri neretai persekioja šiuos žmones. Pykčio protrūkių jiems reikia taip pat, kaip kitiems žmonėms reikia kofeino. Tokie protrūkiai suaktyvina Agresorių ir suteikia energijos susitvarkyti su tuo, kas jo laukia tą dieną.

Kaip ir su kitais vaidmenimis, vienintelis kelias iš Agresoriaus vaidmens yra atsakomybės už save ir savo gyvenimą prisiėmimas. Tam reikalingas kažkoks proveržis, kad šie žmonės taptų atvirais su pačiais savimi. Deja, dėl jų didelio nenoro šito daryti, dažniausiai tokiu proveržiu būna gili krizė.

Ironiška, bet išėjimas iš aukos trikampio yra kaip tik per Agresorių. Visgi tai nereiškia, kad reikia iš tikro tapti Agresoriumi. Tai reiškia, kad kada nusprendžiame pasitraukti iš trikampio, kiti gali matyti mus kaip agresorius. Kada nusprendžiame prisiimti atsakomybę ir sakyti tiesą, tie, kurie yra trikampyje, greičiausiai apkaltins mus netinkamu elgesiu. Auka gali verkšlenti „Kaip gali atsisakyti manimi rūpintis?“, Gelbėtojas bus nepatenkintas, sakydamas „Kaip suprati tau nereikia mano pagalbos?“ kada jo auka nuspręs tapti atsakinga už savo gyvenimą. Kitais žodžiais tariant tam, kad ištrūktume iš aukos trikampio, turime būti pasiruošę, kad dalis žmonių, ypač artimų mus matys kaip „blogiukus“. Tai nedaro mūsų blogais, tačiau turime būti pasiruošę nepatogumui, jog tokiais mus matys kiti žmonės.

## **Auka**

Aukos vaidmuo taip pat yra šešėlinis psichikos aspektas. Tai sužeistas vidinis vaikas – mūsų dalis, kuri yra tyra, pažeidžiama ir kuriai reikia globos. Šiam vidiniam vaikui kartas nuo karto reikia paramos – tai natūralu. Tik tada, kada esame įsitikinę, kad patys nesusitvarkysime ir nepasirūpinsime savimi, tampame Aukomis. Tikėdami, kad esame bejėgiai, trapūs ar nepajėgūs, jaučiamės taip, tarsi mus reikia išgelbėti. Dėl to visam gyvenimui galime tapti visiškai priklausomi nuo santykių su artimiausiais žmonėmis.

Aukos yra įsitikinusios, kad yra „sugadintos“ ir neįgalios. Jų elgesys rodo, kad jos yra silpnos, pažeidžiamos ir nepakankamai protingos; iš esmės garsiai tai skambėtų „aš negaliu savimi pasirūpinti“. Didžiausia Aukos baimė yra, kad joms nepavyks. Šis nerimas skatina Aukas be perstojo ieškoti

ko nors, kas yra stipresnis ar pajėgesnis, kad jomis pasirūpintų.

Aukos neigia tiek savo gebėjimą spręsti problemas tiek potencialą būti stiprioms pačioms iš savęs, Vietoje to Auka mato save kaip silpną nepajėgią susitvarkyti su gyvenimu. Aukos pagrindiniai jausmai ir būsenos yra šios: jos jaučiasi esančios kitų žmonių malonėje, išnaudojamos, kad su jomis neteisingai elgiasi, jos yra iš esmės „neteisingos“, „sugedusios“ ir nepataisomos. Visa tai netrukdo aukoms jausti didelį pasipiktinimą tų, nuo kurių jos priklauso, atžvilgiu. Nors Aukoms patinka, kad kiti jomis pasirūpina, joms jokių būdu nėra malonu kada joms primenama apie jų nepajėgumą.

Tai, ko labiausiai siekia Gelbėtojas (pripažinimo ir įvertinimo) yra kaip tik tai, ką Auka yra mažiausiai linkusi suteikti, kadangi tai primintų Aukai apie jos trūkumus. Vietoje to Aukos piktinasi gauta pagalba, o pavargusios nuo to, kad yra „žemiau“ už Gelbėtoją pradeda ieškoti būdų kaip „išlyginti“ situaciją. Dažniausiai tai reiškia vienokį ar kitokį kerštavimą. Kada Auka pajuda į Agresorių bandydama „atsiskaityti“ su Gelbėtoju, ji sabotuoja Gelbėtojo pastangas padėti, dažniausiai per pasyviai agresyvų elgesį. Pavyzdžiui Aukos meistriškai žaidžia žaidimą „taip, bet...“. Jis atrodo taip:

Gelbėtojas pasiūlo sprendimą kokiam nors Aukos išsakytai problemai. Auka neįsigilinusį į pasiūlymą iš karto atsako, „Taip, bet šitai neveiks, nes...“. Tokį atsakymą Auka duoda visiems Gelbėtojo bandymams pasiūlyti galimą sprendimą. Auka siekia įrodyti, kad jos problema yra neišsprendžiama taip sutrypdama visus Gelbėtojo bandymus padėti palikdamos juos jaustis tokiais pat bejėgiais, kokiam jaučiasi Auka. Aukos taip pat puikiai moka pereiti į Agresoriaus vaidmenį kaltinimais ar manipuliavimu priversdamos kitus jomis pasirūpinti.

Tvirtai patikėjusios, kad yra nekompetentingos pasirūpinti savimi ir savo gyvenimu, Aukos gyvena nuolatiniame gėdoje

neretai vedančioje į žalingą elgesį su savimi. Tokiu atveju Aukos pradeda piktnaudžiauti alkoholiu, maistu, įsisuka į azartinius lošimus, nevaldomai išlaidauja ir t.t.

Linda buvo antras vaikas šeimoje ir turėjo problemų beveik nuo pat gimimo. Ji buvo tas vaikas, kuris nuolat patekdavo į kokią nors bėdą. Lindai sunkiai sekėsi mokslai, jos elgesys buvo destruktivus ir ji dažnai sirgdavo. Niekam nebuvo nuostabu kada būdama paauglė Linda įniko į narkotikus. Jos mama, Šeila, buvo užkietėjusi Gelbėtoja. Šventai įsitikinusi Lindos nepajėgumu susitvarkyti ir galvodama, kad jai padeda, Šeila traukdavo dukrą iš kiekvienos bėdos į kurią ši patekdavo. Toks Lindos gelbėjimas sumenkindavo dukros veiksmų pasekmes ir ši neteko progos pasimokyti iš savo klaidų. Viso to pasekoje Linda vis labiau įsitikindavo, kad yra nepajėgi susitvarkyti pati ir vis labiau priklausė nuo kitų žmonių. Motinos elgesys su Linda tik stiprino jos įsitikinimą, kad ji yra Auka, negalinti nieko padaryti pati ir yra visam gyvenimui priklausoma nuo aplinkinių.

Aukos dažniausiai yra atpažintos šeimoje kaip turinčios problemų taigi jos dažniau nei Gelbėtojai ar Agresoriai sulaukia profesionalios pagalbos. Dažniausiai Auką pas psichologą ar psichoterapeutą nuveda kas nors iš susirūpinusių šeimos narių. Tačiau Aukos visada ieško Gelbėtojų, o tarp profesionalų, teikiančių psichologinę pagalbą, tokių netrūksta. Taigi terapeutas ar psichologas gali pats įsisukti į Aukos trikampį kartu su talentinga ir puikiai sugebančia įtikinti Auka. Tokiu atveju tikroji Aukos problema taip ir nebūna paliesta.

Tie, kurių pradinis taškas yra Auka turi išmokti prisiimti už save atsakomybę ir pasirūpinti savimi užuot ieškoję kas juos išgelbėtų. Jie turi mesti iššūkį jaugusiam įsitikinimui, kad Aukos negali savimi pasirūpinti. Vietoje to, kad matytų save kaip bejėges, Aukos turi atpažinti savo gebėjimus susitvarkyti su problemomis.



Tiesa yra ta, kad nesvarbu kas bandys mus „išgelbėti“, kiek pinigų ir laiko tam skirs ar kaip nuoširdžiai patys norėsime labiau pasistengti, tol, kol atliksime aukos vaidmenį, vėl ir vėl grįšime ten, kur pradėjome – į Auką. Tai nesibaigiantis ciklas, kuriame Auka nuolat jaučiasi apleista ir pralaimėjusi ir iš jo nėra kito kelio kaip visiškas atsakomybės už savo jausmus, mintis ir poelgius prisiėmimas.

### **Pradinių taškų įsitikinimai**

Kiekvienas iš pradinių taškų turi atitinkamą „scenarijų“ pagal kurį juda Aukos trikampio kraštinėmis. Šie „scenarijai“ susideda iš atitinkamų įsitikinimų ir to kaip matome save ir pasaulį.

### **Gelbėtojo istorija**

Gelbėtojai yra įsitikinę, kad jų poreikiai nesvarbūs ir nereikšmingi. Tai reiškia, kad vienintelis būdas jiems turėti ryšį su kitais žmonėmis, būti pripažintais ir reikalingais yra rūpestis jais. Gelbėtojai baudžia save jeigu nesirūpina kitais. Jų pradinio taško istorija skamba maždaug taip: „Jei pakankamai gerai ir ilgai rūpinsiuosi kitais, pradėsiu jausti pilnatvę. Tai yra vienintelis būdas kaip galiu būti mylimas“. Deja, Gelbėtojai turi reikalų su pasišventusiomis Aukomis (kitais jie nebūtų Gelbėtojais), o šios yra nepajėgios pasirūpinti nei savimi nei kuo nors kitu. Bendraudamas su Auka ir bandydamas jai padėti Gelbėtojas vis labiau įsitikina, kad jam pačiam neturėtų nieko reikėti, o tai sustiprina jau esamą užgniaužtą gėdos jausmą ir nustumia Gelbėtojo poreikius dar giliau, kur jie būtų neįjuntami ir nematomi.

### **Aukos istorija**

Aukos trikampį „maitina“ gėda ir kaltė. Kaip tik kaltę Aukos naudoja tam, kad manipuluotų Gelbėtoju ir skatintų jomis pasirūpinti: „Jei tu to nepadarysi, tai kas tada padarys?“ Aukos istorija yra tokia, kad patys jie nieko nesugeba ir tą mielai vėl ir vėl sau įrodinėja. Tikėdami, kad patys yra

nepajėgūs, įstrigę Aukos vaidmenyje be perstojo ieško ko nors, kad juos „išgelbėtų“. Visgi nors jie tiki, kad turėti gelbėtoją yra kažkas, kas joms priklauso, jos tuo pat metu pyksta ant gelbėtojo, nes jaučiasi taip, tarsi gelbėtojas į jas žiūrėtų iš aukšto.

### **Agresoriaus istorija**

Agresorius tiki, kad pasaulis yra pavojingas ir jo būdas laikyti žmones „savo vietose“ yra baimė ir gąsdinimai. Agresorius nemato, kad jo būdai užtikrinti sau saugumą tik sustiprina įsitikinimą, kad pasaulis yra pavojinga vieta. Agresoriaus sau pasakojama istorija yra, kad jis – nekaltas stebėtojas pasaulyje, kupiname jį nuskriausti norinčių žmonių. Išgyvena tik stipriausi ir geriausias Agresoriaus šansas yra pulti pirmam. Taip Agresorius lieka gyventi nuolatiname puolimo/gynybos režime.

### **Aukos sąmonės šešėliai**

Jei visus Aukos trikampio kampus surašytume vienoje linijoje Auką įrašydami per vidurį, matytume, kad Agresorius ir Gelbėtojas yra viso labo Aukos kraštutinumai.

**Gelbėtojas**  
**Agresorius**

\_\_\_\_\_ **AUKA** \_\_\_\_\_

Visi trys vaidmenys yra iškreipta galios, kurią visi turime, išraiška. Ši iškreipta išraiška atsiranda todėl, kad užspaudžiame ar paneigiame šią galią atsidūrę Aukos trikampyje. Nusistatydami kokį Aukos trikampio vaidmenį vaidiname dažniausiai, galime pamatyti tas savo esybės dalis, kurias iki tol neigėme. Pavyzdžiui kada matome save labiausiai kaip tarpininkus ar globėjus, bet paneigiame savo galią nustatyti tinkamas ribas tampame Gelbėtojais aukos trikampyje. Gelbėtojai turi puikias organizacines savybes ir gebėjimą palaikyti, globoti, atjausti kitus žmones. Tačiau kada Gelbėtojas neigia šių savybių privalumus – kada jis atsisako globoti ir skirti dėmesį pačiam sau, jis pradeda

kištis į kitų žmonių gyvenimus ir prisiima atsakomybę už visus išskyrus save. Šios savybės paprastai matomos kaip labiau moteriškos taigi Gelbėtojas yra iškreipta moteriškumo išraiška.

Agresorius turi giliai įsišaknijusį teisingumo jausmą. Jis tiki galia ir atkaklumu. Šios savybės nėra iš esmės neigiamos ir netgi būtinos pasirūpinimui savimi. Tačiau Agresorius šias savybes naudoja iškreiptu būdu. Kada šios vyriškos savybės – saugojimas, vedimas ir ribų nustatymas – nėra iki galo įsisąmonintos ir pripažintos, jos yra naudojamos nesąmoningai ir neatsakingai. Taigi Agresorius yra iškreipta vyriškumo išraiška. Puolimas Agresorius tampa priimtiniu būdu naudoti šias savybes ir vėliau pateisinti tai savigyna. Tuo pat metu Agresorius save mato kaip nekaltą auką: „Jie mane sužeidė – aš turėjau gintis ir dėl to puoliau atgal“. Mums sunku pripažinti patiems sau, kad prastai elgiamės su kitais žmonėmis. Agresoriai pateisina savo elgesį turėdami „gerą priežastį“ – „jie man kažką blogo padarė“, „jie iš manęs kažką atėmė“ – taigi aš teisėtai juos puolu atgal ir žeidžiu. Agresoriai užspaudė savo gebėjimus globoti, rūpintis, prižiūrėti ir vietoje to visas problemas sprendžia pykčiu, kontrole ir grubiu elgesiu. Štai standartinis pavyzdys kaip tai atrodo santykiuose:

Donas grįžo namo pavėlavęs vakarienei. Ana, jo žmona, buvo supykusi. Ji paruošė skanią vakarienę kuri vis dar buvo ant stalo – atšalusi ir nepaliesta. Kaip dauguma Agresorių, Ana tokį Dono vėlavimą palaiko tiesioginiu puolimu – „jis tai padarė, kad mane sužeistų“. Taigi vietoje to, kad susitikrintu su vyru, kaip yra iš tikro, ji užsipuola: „Tu sakei, kad būsi laiku. Tu melavai! Niekada daugiau negalėsiu tikėti tavo žodžiu.“ Kada Donas stengiasi paaiškinti, kad jis įstrigo kamštyje, Ana neklauso. Vietoje to ji pateisina savo reakciją žodžiais „Tu visada turi pasiteisinimą! Lauki, kad aš tavimi patikėsiu. Melagis...“ ir tęsia priekaištus ir įžeidinėjimus. Vėliau ji man paaiškino, kad Donas ją sužeidė ir ji turėjo

teisę taip kalbėti. Tai yra klasikinis Agresoriaus mąstymo būdas. Jis išplaukia iš to, kad Ana mato save kaip auką, nesugebančią nustatyti ribų. Vietoje to, kad pasakytų ką nors panašaus į „Labas, brangusis, aš buvau paruošusi pietus tavo grįžimui. Kada negrįžai laiku, suvalgiau savo porciją, o tavo stovi ant kaitlentės paruošta pašildymui“, Ana pradeda pokalbį puolimu. Tikėdama, kad ji yra ją puolančių žmonių malonėje, Ana pradeda neadekvačiai ir ne vietoje gintis.

Kuomet mes paneigiame ir užspaudžiame tiek vyriškas/tėviškas tiek moteriškas/motiniškas savybes – gebėjimą globoti ir rūpintis bei ginti ir nustatyti ribas – papuolame į Auką. Taigi Auka yra žmogus, kuris nemoka nei nustatyti ribų nei pasirūpinti ir pagloboti save. Kada žmogaus sąmoningumas didėja ir jis pradeda keisti savo elgesį bei požiūrį, pradžioje jis neretai tiesiog pakeičia savo pradinę tašką – pagrindinį vaidmenį Aukos trikampyje. Pamatęs savo pradinę tašką ir norėdami ištrūkti iš trikampio jis, tikėtina, viso labo pakeis vaidmenį ir iš Aukos taps Agresoriumi ar pan. Tai nutinka ganėtinai dažnai ir gerai parodo, kokią įtaką žmogaus gyvenimui daro buvimas Aukos trikampyje.

### **Aukos trikampio pasekmės**

Gyvenimas Aukos trikampyje kelia skausmą ir kančią nepriklausomai nuo to, kokį pagrindinį vaidmenį atliekame. Visu trijų vaidmenų kaina yra didžiulė ir veda į emocinį, psichologinį ir netgi fizinį skausmą. Pastangos išvengti skausmo ieškant ką apkaltinti ar ko nors, kas mumis pasirūpintų, kelia tik dar didesnę skausmą. Kiekvienas, įtrauktas į Aukos trikampio bendravimo dinamikas lieka sužeistas ir piktas taigi nelaimi niekas. Visi trys trikampio vaidmenys turi šį tą bendro tad pakalbėkime apie tai

### **Atsakomybės už save trūkumas**

Kiekvieną kartą, kada neprisiimame už save visos atsakomybės, patenkame į trikampį. Netgi Gelbėtojai, kurie didžiuojasi tuo,

kad yra atsakingi, neprisiima už save atsakomybės. Jie rūpinasi visais iš eilės, bet neturi supratimo kaip tą daryti su savimi. Atsakomybės už save neprisiėmimas yra esminis faktorius, padedantis identifikuoti, kada esame trikampyje. Agresoriai atsakomybę permeta kaltindami kitus už savo pačių kančias. Aukos ieško, kad kas nors kitas prisiimtų už jas atsakomybę. Nei vienas žmogus bet kuriame iš šių vaidmenų neprisiima atsakomybės pats už save.

Tol, kol bėgiojame patys ir vaikome kitus trikampio kraštinėmis, esame priversti reaguoti automatiškai, mechaniškai, pagal iš anksto nustatytus scenarijus. Vietoje to, kad gyventume spontaniškai ir laisvai sąmoningai priimdami sprendimus, atsakomybę už save ir sprendimų pasekmes, esame įkalinti gyventi nuobodų ir skausmingą gyvenimą valdomi savo pačių ir kitų žmonių nesąmoningų įsitikinimų ir scenarijų. Tam, kad gyventume pilnavertį gyvenimą turime sąmoningai pasirinkti ištrūkti iš trikampio kartu taikiai žiūrėdami į tuos žmones, kurie vis dar įsukti į savo gyvenimo dramas.

### **Skausmingi įsitikinimai**

Tam, kad ištrūktume iš trikampio, turime pažeisti taisykles, kurias susikūrėme priėmę dalį įsitikinimų apie save ir pasaulį dar vaikystėje. Tokios šeimos nuostatos, kaip „apie tai nekalbama“, „pasilaikyk savo jausmus sau“ arba „rūpintis savimi yra egoistiška“ turi būti pradėtos laužyti jei norime rasti vidinę taiką ir ramybę. Todėl pradėdami išeiti iš trikampio galime ne tik tikėtis, bet ir džiaugtis sulaukę kylančių nemalonių jausmų bei matyti tai kaip galimybes išlaisvinti save iš skausmingų įsitikinimų kurie laiko mus trikampyje. Kartais reikia tiesiog pasėdėti su nepatogiomis emocijomis, tokiomis kaip kaltė ar gėda ir neskubėti nieko daryti. Kaltė toli gražu nereiškia, kad mūsų poelgiai buvo neteisingi. Tiesa ta, kad kaltė dažniausiai yra išmokta reakcija, o kartais ji viso labo reiškia kad mes pradėdame išsilaisvinti iš iškreiptų šeimos gyvenimo taisyklių. Prisimenu istoriją, kuri ilgus metus sukosi tarp

psichoterapeutų apie tai, kaip kepti karbonadą. Ji skamba taip: Mergaitė pastebėjo, kad mama nupjauna dalį karbonado prieš kepdama jį šeimai pietums. Ji paklausė „Mama, o kodėl tu nupjauni dalį karbonado?“ Mama net nepagalvojus atsakė „Mano mama visada taip darydavo taigi aš žinau, kad yra teisingas būdas ruošti karbonadą“. Mergaitės močiutė gyveno visai netoliese taigi ji paklausė to paties savo močiutės. Ši atsakė tą patį ką ir mama. Tą savaitgalį pas šeimą svečiavosi mergaitės močiutė taigi ji šitą klausimą uždavė ir jai. Paklaususi močiutės mergaitė gavo „tikrąjį“ atsakymą „Matai, vaikeliai, kada aš kepdavau karbonadus dar jauna būdama, aš turėjau tik vieną keptuvę ir ši buvo per maža, kad tilptų visas karbonadas. Taigi aš nupjaudavau jo dalį tam, kad mėsa tilptų“. Taip veikia su daugeliu dalykų mūsų gyvenime. Mes be klausimų sekame šeimos taisykles ir įsitikinimus, nors jie gali kelti tik kančią.

### **Skausmingos emocijos**

Neretai mes patenkame į trikampi vejami nemalonių emocijų. Panašu, kad dauguma žmonių leidžia skausmingos emocijoms valdyti jų gyvenimus. Mes ką nors pagalvojame, mintis sukelia kaltę ar gėdą ir tai paskatina automatiškai reaguoti tokiu būdu, kuris gražina mus į trikampį. Tokios reakcijos paprastai yra netinkamas būdas sukontroliuoti ar išvengti nemalonių emocijų tam, kad galėtume vėl „pasijusti geriau“. Pavyzdžiui galime stengtis išsigelbėti kitus tam, kad jie ir tuo pačiu mes patys nesijaustume blogai. Mes pasakojame sau istorijas kaip „Ji su tuo nesusitvarkys“, arba „tai jį iškaudins“, taigi bandomė viską „sutvarkyti“ už juos. Galime pastebėti, kad jaučiamės geriau tada, kada „tvarkome“ ką nors kitą – taip kuriam laikui išlaikome iliuziją, kad kontroliuojame situaciją ir esame pajėgūs kažką pakeisti ar suįtakoti. Ko nepastebime, tai kad atsiradęs galios ir pajėgumo pojūtis kitam žmogui kainuoja jo galios sumenkinimą ir skatina jį jaustis taip, tarsi pats nieko nesugebėtų.

Semas tikėjo, kad Polas, jo sūnus, buvo nepajėgus susitvarkyti

su savo gyvenimu. Štai tikslūs žodžiai, kuriais jis apibūdino sūnų: „Jis kvailas. Jam niekada niekas šiame gyvenime nepavyks“. Taigi su savo sūnumi Semas buvo elgėsi kaip tipiškas Gelbėtojas. Įsitikinimai, kad Polas yra kvailas, kėlė kaltės, nerimavimo ir pareigos jausmus Semui. Jo standartinės mintys skambėjo taip: „Jis mano sūnus taigi aš turiu juo pasirūpinti, turi jam patarti ir vesti jį per gyvenimą ir traukti jį iš visų bėdų į kurias jis pateks, nes jis yra per kvailas, kad susitvarkytų pats. Aš turiu visa tai daryti už jį“. Ir jis tai darė. Tuo tarpu Polas patikėjo šitą istorija ir tėvo įsitikinimu, kad pats nieko nesugeba. Tikėdamas, kad pats neturėjo net pagrindinių įgūdžių kad susitvarkytų su savo gyvenimu, Polas jautėsi nevykėliu. Visas santykis tarp tėvo ir sūnaus buvo pagrįstas jų abiejų tikėjimu, kad Polas yra niekam tikęs. Kaip manote, kaip toks žmogus kaip Polas gyvens savo gyvenimą? Kokių sprendimų galima tikėtis iš žmogaus, kuris save mato kaip nevykėlį ir nepajėgų pasirūpinti savimi? Su tokiais skausmingais įsitikinimais Polui neliko nieko kito, kaip daryti „kvailus“ sprendimus. Ir kiekvieną kartą kada jis padaro tokį sprendimą, tik užtvirtinę tėvo pasakojamą istoriją apie save. Tol, kol tėvas ir sūnus tikės, kad Polas niekas tikęs, abiejų santykis buvo įstrigęs siaurame trikampio scenarijuje – Polas nuolat ką nors iškrečia, o tėvas skuba į pagalbą, kad viską sutvarkytų. Aš girdžių dalies iš jūsų abejones: „Bet Lynne, o jei tai tiesa? Jei Polas iš tikro nieko nesugeba?“ Aš žinau tik viena – tik mūsų pačių įsitikinimai paverčia visa tai tiesa. Mes elgiamės su kitais ir su savimi pagal tai, ką apie juos ir save galvojame ir kuo tikime. Kada metame savo įsitikinimams iššūkį, mūsų elgesys su konkrečiu žmogumi ar pačiais savimi keičiasi.

Visa bendravimo dinamika tarp tėvo ir sūnaus pradėjo keistis, kada Semas pradėjo tyrinėti savo įsitikinimus apie sūnų. Jis pradėjo bendrauti su sūnumi su derama pagarba kada pripažino savo anksčiau neigtą poreikį laikyti sūnų priklausomu nuo savęs. Semas pradėjo leisti sūnui pačiam patirti savo sprendimų pasekmes užuot gelbėjęs jį ir paskui engęs už

„kvailus sprendimus“. To pasekoje Polas pradėjo mokytis iš savo klaidų. Semo ir Polo santykiai pasikeitė iš esmės tik dėl to, kad Semas prisiėmė atsakomybę už savo paties jausmus ir įsitikinimus. Paleisdamas Gelbėtojo vaidmenį Semas galėjo pajudėti iš trikampio ir bendrauti su sūnumi daug autentiškiau negu iki tol.

Būna atvejų, kada stengiamės apsaugoti kitus slėpdami savo nuomonę, jausmus ir mintis netgi patys nuo savęs. Tai mums kainuoja mūsų pačių gerbūvį ir automatiškai sukuria atstumą tarp mūsų ir kitų žmonių. Tai tik dar vienas būdas tęsti šoki trikampio kraštinėmis. Semui pavyko pajudėti iš trikampio todėl, kad jis tapo atviru su savimi ir pripažino, jog jo jausmai sūnaus atžvilgiu kilo dėl jo paties įsitikinimų, o ne sūnaus poelgių. Jis suprato, kad jo jausmai priklausė nuo to, ką jis pats tuo metu galvojo.

Tai, ką padarė Semas yra raktas pajudėti iš Aukos trikampio. Kada tikime skausmingomis istorijomis apie save kaip „mane myli tik dėl to, ką aš darau dėl kitų“, „aš nesvarbi“, ar kada laikomės iškreiptų įsitikinimų apie kitus kaip „Jie bando mane sužeisti“, Jie negali patys savimi pasirūpinti“, šie įsitikinimai skatina mus elgtis taip, tarsi tai būtų tiesa. Mūsų skausmingos emocijas kyla iš ribotų įsitikinimų apie save ir kitus, o visa tai laiko mus įstrigusius trikampyje.

## **Neigimas**

Kiekvieną kartą kada neigiame tai, ką jaučiame, stumiame save į aukos vaidmenį. Jausmai yra tikri. Emocija anglų kalba skamba emotion: e – energija, motion – judėjimas, taigi judanti energija. Kada nustumiamės ar neigiame savo emocijas, persipildome jomis ir pradedame elgtis impulsyviai. Negalime prisiimti už save atsakomybės tol, kol nepripažįstame patys sau, ką jaučiame. Iki tol ši susikaupusi emocinė energija valdys mūsų gyvenimus iš užkulisių.

Tiesa, kad emocijos kyla priklausomai nuo to, kuo mes tikime,



tačiau nepaisant to, kas įsitikinimas yra aukščiau nei emocija, emocijos yra svarbios. Jos perspėja mus kada galvojame ką nors liūdno, skausmingo, slegiančio. Pavyzdžiui kada jaučiamės blogai, emocijas informuojame, kad galvojame apie skausmingą, tikėtiną iškreiptą įsitikinimą. Vietoje to, kad neigtumėme sau ką jaučiame, galime sekti paskui emociją iki įsitikinimo, kuris ją sukelia. Štai čia prasideda tikras poveikis savo įsitikinimams, o to pasekoje sprendimams, elgesiui ir santykiui su žmonėmis bei savimi. Emocijos išsisklaido tada, kada už jų slypintis įsitikinimas yra iki galo įsisąmonintas ir sutvarkytas. Mūsų jausmai yra kaip tik tai, kas parodo kokie įsitikinimai laiko mus įstrigusius Aukos trikampyje.

Tėvai, kurie nežino, kad jausmai priklauso nuo minčių ir kurie augo neturėdami teisės pažinti ir išreikšti tai, ką jaučia paprastai neigia šią teisę ir savo vaikams. Vaikai gali anksti savo gyvenime nusprendę, kad tam tikri jausmai yra blogi ar neteisingi taigi jie pradeda vengti juos jausti net netyrinėdami, kokios mintys ir įsitikinimai už jų slepiasi. Kada bandome teigti sau, kad mūsų jausmai yra nepriimtini, jie neima ir niekur neišnyksta. Užspausti šie jausmai tampa slaptomis gėdos „kišenėmis“ mūsų esybėje. Viskas, ką jie daro, tai sukuria atstumą tarp mūsų ir kitų žmonių ir pasmerkia mus praleisti visą gyvenimą Aukos trikampyje.

Kartais mes neigiame savo jausmus vengdami jaustis prastai, kad niekada nesibaigia geruoju. Galbūt pasakojame sau, kad negalime susitvarkyti su savo jausmais, kad jų mums yra kiek per daug. Jaučiamės savo emocijų vergijoje kadangi nežinome iš kur jos kyla ar kaip su jomis tvarkytis. Tokiu atveju geriausia ką galime padaryti yra laikytis atokiai nuo šitos vidinės sumaišties. Tačiau kada žinome, kad jausmai kyla iš įsitikinimų ir kad mūsų sunkios emocijos yra vartas geresniam savęs pažinimui, daugiau nebereikia užspausti nemalonių emocijų. Visgi kol pavyks užčiuopti šias paprastas tiesas ir toliau taikysime įvairias taktikas kaip pabėgti nuo nemalonių

emocijų. Šios taktikos toliau laikys mus trikampyje, kuris garantuoja kančią ir skausmą.

## **Nenuoširdumas**

Pats svarbiausias reikalavimas ištrūkti iš Aukos trikampio yra atvirumas ir nuoširdumas su pačiu savimi. Be šito išeiti iš trikampio yra neįmanoma. Sakyti sau tiesą yra vienintelis būdas prisiimti atsakomybę už save. O tada turime imtis atitinkamų veiksmų pagal tai, ką ši tiesą mums parodys. Žinoma, kol neigiame savo emocijas negalime būti nuoširdūs su savimi. Neigimas kyla iš savęs teisimo, saviplakos. Jei nusprendėme, kad mūsų jausmai, mintys ir elgesys yra nepriimtini mums patiems, didėja šansas, kad neigsime jog tai pas mus egzistuoja. Labai sunku pamatyti savyje kažką, ką nuteisėme kaip nepriimtina. Tam, kad galėtume būti nuoširdūs su savimi ir su kitais, turime mokytis priimti save besąlygiškai.

Tam, kad Gelbėtojas būtų nuoširdus su savimi jis turi pripažinti savo nesąmoningą troškimą kad kiti būtų nuo jo priklausomi. Tai reiškia pripažinimą, kad būdami Gelbėtojais jie užpildo savo pačių troškimą būti vertingais. Kol Gelbėtojas matys kita žmogų kaip silpną, nepajėgią auką, tol jie vers save patikėti, kad jie turi būti gelbėtojais ir viską sutvarkyti. Tokiu atveju jų pačių poreikiai bus toliau ignoruojami.

Agresoriui nėra kito kelio iš trikampio kaip tik suabejoti savo įsitikinimu, kad jie yra tyri, nekalti stebėtojai, kuriuos visi aplinkiniai visaip stengiasi sužeisti.

Auka, norinti ištrūkti iš trikampio, turi pamatyti kodėl jai yra patogiu likti „silpnai ir pažeidžiamai“. O tai reiškia tapti nuoširdžia savo manipuliacijose kitais žmonėmis pasakojant apie savo nepajėgumą susitvarkyti su savimi ir gyvenimu tam, kad kiti jomis pasirūpintų.

Tam, kad gyventume realybėje, turime atsigręžti į tiesą. Tam,

kad sakytume tiesą sau ir kitiems, pirma turime išsiaiškinti kokia ta tiesą yra. Tol, kol mūsų veiksmus kontroliuoja paneigti jausmai ir nesąmoningas programavimas, mes niekaip negalime žinoti savo asmeninės tiesos ir liekame atitrūkę nuo realybės. Mūsų elgesį toliau kontroliuoja automatiškai, nesąmoningi elgesio scenarijai. Tai dar viena visų trikampio „žaidėjų“ savybė – nenuoširdumas ir tiesos nematymas. Tik sakydami tiesą sau ir kitiems galime pradėti judėti iš Aukos trikampio.

## **Projekcijos**

Jausmus ir elgesį, kurių laikome nepriimtinu, mes esame linkę neigti. Kaip jau minėjau, mes gelbėjame save nuo nemalonių emocijų nustumdami jas ir pasąmonės tamsą. Tačiau jie nebūtinai ten ir pasilieka. Tuos jausmus ir mintis, kurių nesame įsisąmoninę, t.y. neprisiimame atsakomybės už juos, mes projektuojame į pasaulį, dažniausiai į savo artimiausius žmones. Kiekvieną kartą, kada kokią nors savo mintį ar jausmą nuteisiama kaip nepriimtina, dairomės aplinkui kol randame žmogų su tokiomis pačiomis mintimis ar jausmais ir pradedame jo už tai nekęsti. Tai ir yra vadinama projekcija ir ji maitina Aukos trikampį – užtikrina, kad judėjimas trikampio kraštinėmis tęsis toliau.

Liza ir Tedas atėjo kaip pora į konsultaciją dėl savo santykių. Klausydama jų abiejų gyvenimo istorijų išsiaiškinau, kad Lizos tėvas buvo agresyvus ir nevengė to demonstruoti. To pasekoje Liza bijojo pykčio ir neleido sau jo jausti ar išreikšti. Pyktį jį laikė „blogu“ ir neigė, kad jį apskritai jaučia. Nenuostabu, kad didžiausias Lizos nusiskundimas dėl Tedo buvo tai, kad jis „greitai užsidega“. „Jis visą laiką piktas“, pasakojo Liza, „Jis dėl visko nori ginčytis!“ Lizos vyras, Tedas, buvo lengvai bendraujantis, atviras žmogus. Jis pasakojo, kad augdamas šeimoje jautėsi neišgirstas. Jis buvo nepatenkintas Liza, kad ši „kaltina mane, kiekvieną kartą, kada aš su ja nesutinku, net jei darau tą visiškai ramiai. Ji apkaltina mane tuo, kad esu piktas ir atsisako toliau kalbėti.

Taigi vienintelis būdas kaip aš galiu būti išgirstas yra pratrūkti!“

Dabar pastatykime juos abu į trikampį. Pradėkime nuo Lizos, kuri jau stovėjo trikampyje dar iki tol, kol susipažino su vyru. Ji teisė savo pačios pyktį būdama sau Agresoriumi ir tada jį neigė save išgelbėdama nuo „blogų“ emocijų. Taigi Liza yra trikampyje pati su savimi. Save jį gelbėjo naudodama neigimą (neigimas visada yra būdas gelbėti save). Liza išmoko taip greitai užgniaužti pyktį, kad sąmoningai ji jo daugiau nepastebėdavo. Tačiau visa ta pykčio energija turėjo kažkur išeiti. Ir čia pasirodė Tedas. Lizai reikėjo kažko, kur galėtų projektuoti savo pyktį, o Tedas tam puikiai tiko. Pas Tedą Liza mato tą pyktį, kurį paneigė pati savyje. Kaip tik todėl net menkiausią nesutarimą iš Tedo pusės Liza tuoj pat pavadina „blogu“ pykčiu. Tada ji puola barti Tedą už „netinkamas“ emocijas kurias suprojektavo ant Tedo ir ima grubiai kritikuoti (tapdama Agresoriumi) taip pat, kaip kritikuoja pati save. Tedas, kaip ir tada, kada buvo vaikas, jaučiasi nesuprastas ir neišgirstas. Jis yra Auka. Tačiau netrukus jo pyktis sukyla ir prasiveržia į viršų nunešdamas jį į Agresorių ir paskatindamas pratrūkti ant Lizos. Kai tai nutinka, Liza pajuda į Auką asocijuodama esamą situaciją su „piktu tėčiu“ iš savo vaikystės. Tiek Tedas tiek Liza nesąmoningai pateisina savo vaikystės dramas projektuodami skausmingas emocijas ir savęs teisimą viena ant kito. Dėl tokių situacijų Aukos trikampį aš vadinu „žaidimų lauku“ visoms žmogiškoms dramoms.

Turbūt atkreipėte dėmesį, kad šioje poroje nėra aiškaus Gelbėtojo. Kartais šis vaidmuo lieka užkulisiuose kaip Tedo ir Lizos situacijoje. Kadangi Liza negali prisiimti atsakomybės už savo pačios pyktį ( matyti save „blogą kaip tėtis“ jai būtų per daug skausminga) ji gelbėja save paneigdama savo pyktį ir projektuodama jį ant sutuoktinio. Taip ji gali apsimesti, kad niekada nejaučia pykčio – juk tai jis yra piktas, ne ji. Iš vienos pusės Lizai yra lengviau galvoti, kad ji nėra tokia „bloga kaip tėtis“. Iš kitos pusės šis neigimas skatina ją

išsilieti ant Tedo ir likti nesąmoningai kas vyksta jos pačios esybėje.

## **Ego ir istorija apie tai, kas mes esame**

Vienas su kitu mes bendraujame per senus, nesąmoningus ir ribotus įsitikinimus kurie generuoja gėdą ir kaltę. Kiekvienas pradinis taškas – Gelbėtojas, Auka ir Agresorius – turi savo įsitikinimų rinkinį, kuris skatina žmogų judėti trikampio kampais. Šie įsitikinimai jungiasi sukurdami neįsisąmonintas istorijas. Mes tikime šiais savo ir kitų „aprašymais“ net nesuabejodami jais. Palikti be priežiūros klajoti mūsų sąmonėje jie generuoja įvairiausių skausmingus ir nemalonius jausmus kaip nevisavertiškumas, silpnumas, defektyvumas. Judėdami trikampio kampais mes tik sustipriname šiuos įsitikinimus ir jausmus.

Ego yra ta mūsų dalis kuri kuri tiki šiomis ribotomis istorijomis apie save ir kitus. Jis yra visiškai susitapatinęs su istorijomis kurias pasakoja ir siekia, kad mes taip pat būtume su jomis susitapatinę naudodamas Aukos trikampį tam, kad sustiprintų mūsų tikėjimą šiomis istorijomis. Kada galvoju apie žmogaus santykį su ego, prisimenu vaikišką eilėraštką: Piteris Piteris Moliūgų Valgytojas, turėjo žmoną bet jos neišlaikė. Įsodino jis žmoną į moliūgo žievę ir ten ją kuo puikiausiai laikė. Šis eilėraštkas yra metafora mūsų santykiui su ego. Piteris Moliūgų Valgytojas yra ego, o jo žmona kurios jis negalėjo išlaikyti yra ta mūsų dalis kuri prisimena, kas mes esame iš tikro. Vienintelis būdas, kuriuo ego gali išlaikyti šią Autentišką Esatį yra įsodinti ją į „moliūgo žievę“ sudarytą iš ribojančių istorijų ir įsitikinimų. Mes kiekvienas esame laikomi tokių istorijų narvuose. Aukos trikampis yra žaidimų laukas, kurį ego naudoja tam, kad žaisdami Auką visose jos vaidmenyse stiprintume savo tikėjimą jo pasiūlytomis istorijomis.

Visa tai labai nesunku pamatyti Lizos ir Tedo istorijoje. Jie abu buvo įstrigę savo skausmingose istorijose. Tedas tikėjo,

kad jis niekada nebus išgirstas ir iš anksto buvo pasiruošęs tam, kad jo jausmai bus teisiami ir atmesti. Jo pagrindinis vaidmuo yra Auka kuri elgiasi taip, kad užtikrintų jog jaus gėda ir kaltę kad ir kaip baigtųsi pokalbis su žmona. Liza yra Agresorius matanti save kaip auką. Ji tiki, kad Tedas bando ją sužeisti savo pykčiu ir tai duoda jai „teisę“ jį kontroliuoti. Liza baudžia Tedą ignoruodama jį tol, kol šis pratrūksta taip patvirtindamas jos istoriją apie tai, kad Tedas „piktas ir blogas, taip pat kaip ir tėtis“. Abiejų ego yra daug labiau suinteresuoti tuo, kad šie riboti įsitikinimai būtų išsaugoti nei poros harmonija.

### **Nepavykęs artumas**

Nors dauguma žmonių trokšta ryšio su kitu žmogumi, daugelis patys to nežinodami itin bijo artumo. Leisti kam nors iš tikro mus pažinti gali būti gąsdinanti patirtis. Artumas reikalauja atvirumo, nuoširdumo ir nebijoti būti pažeidžiamais. Jei giliai viduje tikime, kad esame neverti meilės, „neteisingi“, prastesni tai labai apsunkina galimybę atsiverti. Mes norime, kad mus priimtu besąlygiškai, tačiau kada nepriimame patys savęs neįmanoma patikėti, kad kas nors kitas galės mus priimti. Poreikis slėpti savo „nevertumą“ neišvengiamai sukuria atstumą tarp mūsų ir kitų žmonių. Tol, kol slepiame savo įsitikinimus patys nuo savęs ir neigiame savo tiesą, artumas yra neįmanomas. Aukos sąmonė yra tam, kad užtikrintų izoliaciją ne tik nuo kitų, bet ir nuo savęs. Aukos trikampyje artumas yra neįmanomas.

### **Santrauka**

Kada pradedame prisiimti atsakomybę už save ir savo gyvenimą, pradedama ieškoti tikrųjų savo motyvų ir jausmų kiekvienoje gyvenimo situacijoje. Tampame pasiruošę jausti savo nepatogius, nemalonius jausmus ir taip pat leidžiame kitiems jausti savuosius neskubėdami jų gelbėti. Jei tie, su kuriais turime artimesnius santykius taip pat yra pasiruošę būti nuoširdūs su savimi ir sutinka dalyvauti savęs pažinimo

procesu, kartu galime kurti daug sveikesnius santykius. To pasekoje vis rečiau ir rečiau bendrausime vedami kaltės, baimės ar gėdos.

Gera žinia yra ta, kad nesvarbu ar mūsų mylimi žmonės norės išeiti iš trikampio ar, mes galim tai padaryti patys, nepriklausomai nuo nieko kito! O tai nenumaldomai pakeis visą bendravimo dinamiką ir su kitais žmonėmis. Būti auka yra tik mūsų asmeninis pasirinkimas, o ne gyvenimo faktas.

Išeiti iš trikampio reiškia žinoti savo tiesą kiekvieną akimirką ir būti pasiruošusiems nustatyti ribas kada reikia. Ribų nustatymas neturi nieko bendro su kontrole ar manipuliavimu. Nustatydami ribas mes esame pasiruošę pirma atrasti tikrąją savo tiesą ir veikiame vedami kūrybiškumo ir gilaus troškimo geriau save pažinti. Tokiu atveju net jeigu nusprendžiame pasitraukti iš situacijos ar nuo žmogaus, turime daug didesnę šansą, kad šis mūsų poelgis bus pagrįstas tiesa, o ne drama.

Atsiminkite, kad bus atvejų, kada kiti žmonės matys jus kaip Agresorių. Jūsų iššūkis bus išlikti ištikimais savo tiesai ir duoti kitiems teisę (o jie turi šią teisę!) turėti savo istorijas ir savo dramas. Jų istorija ir jūsų istorija neturi sutapti tam, kad būtumėte laimingi. Ši idėja, kad istorijos turi sutapti, yra labai dažna, tačiau klaidinga.

Tai, kaip kiti žmonės mus mato yra ne mūsų reikalas. Tik tai, kaip mes patys matome save atneš transformaciją į mūsų gyvenimus. Mes esame pratefokusuotis ties tuo, kuo tikime, o tai gali būti tokios skausmingos istorijos kaip „aš niekam tikusi“, „jie bando mane sužeisti“, „aš svarbus tik tiek, kiek stengiuosi dėl kitų“. Tačiau tai, kad mes tikime šiomis istorijomis nedaro jų tiesa. Visgi kol jomis tikime, elgsimės taip, tarsi jos būtų tiesa! Šis suvokimas yra pirmas ir svarbiausias sąmonės prabudimas, padedantis žengti pirmą žingsnį iš Aukos trikampio. Pasitelkę nuoširdų troškimą ir atkaklumą, ieškodami savos tiesos su meile galime žengti visus

likusius žingsnius vedančius tiesiai pro vartus su užrašu „Išėjimas“ iš Aukos trikampio. Naudodami atsakomybę už save ir sakydami tiesą mes transformuojame savo gyvenimus. Taip atrandame savo aukštesnįjį Aš, vidinį „Stebėtoją“ kartu suvokdami kokį potencialą turime savyje ir tai, kad galime nugyventi gyvenimą ne iš aukos-ego požiūrio taško, bet išplėsdami savo sąmonę kur kas turtingesnėms patirtims.

Išėjimas iš trikampio nėra kažkas, ką galime padaryti vieną kartą visiems laikams. Mes tai išeiname iš jo tai grįžtame atgal. Tokie įrankiai kaip Aukos trikampio schema sudaryta minėto Stiveno Karpmano (Stephen Karpman) yra kaip žemėlapis. Jis padeda mums susigaudyti kur mes esame santykyje su savim ir gyvenimu ir kur link judame. Šito žemėlapis studijavimas padeda atrasti geriausią kelią iš Aukos trikampio. Pasikartosiu – tai procesas, ne galutinis taškas. Aš kviečiu jus atsipalaiduoti ir tapti smalsiais, išradingais tyrinėtojais ir pasiruošusiais mokyti studentais. Tegul jūsų jausmai ir mintys būna mokytojais kol jūs keliausite keliu, vedančiu iš Aukos trikampio.

**Lynne Forrest**

---

# **Intencijos: kas gelbėja santykius?**

Delfi.lt neseniai pasirodė šaunus straipsnis apie tai, kaip



amerikiečių rašytojas Ričardas Paulas Evansas išgelbėjo savo santykius ir santuoką. Visą straipsnį galite paskaityti čia: <http://m.delfi.lt/gyvenimas/myli-nemyli/article.php?id=6772768>  
8 „Sunku patikėti: paprastas klausimas, kuris išgelbėjo santuoką“

Dalinamės savo pastebėjimais, kas iš tikro išgelbėjo šią porą ir kodėl vyro uždavinėjamas klausimas buvo tik ledkalnio viršūnė slepianti šį tą daugiau nei paprasti žodžiai.

Žmonių veiksams ir žodžiams mes skiriame daug dėmesio, pagal tai darome išvadas, koks tai žmogus, vertiname jį, peikiame arba giriame. Tačiau veiksmai ir žodžiai kartais būna labai prastas rodiklis, mažai pasakantis apie tai, kas ir koks žmogus yra iš tikro.

Įsivaizduokite, kad jums kas nors pasakoja apie žmogų, kuris išsitraukia aštrų įrankį ir perpjauna kitam žmogui krutinę, kaip iš žaizdos teka kraujas, kaip matosi pulsuojanti širdis. Skamba žiauriai ir jautresniam žmogui šiurpas nubėgtų per nugarą, tačiau toks pasakojimas lygiai tiek pat tinka apibūdinti žudikui maniakui kiek ir chirurgui, darančiam atvirą širdies operaciją. Kas skiriasi? Žmogaus intencija – kodėl jis iš tikro daro tai, ką daro. Dabar įsivaizduokite, kad jus ruošia operacijai ir turite galimybę rinktis iš dviejų vienodai profesionalių chirurgų, tik vienam pacientas yra viso labo skaičius, o kitam nuoširdžiai rūpите jūs ir jūsų gyvybė bei sveikata. Kurį pasirinktumėte? Procedūra ta pati, tačiau neabejotinai mieliau rinktumėtės žmogų, kuris į procedūrą dar įdeda ir savo širdį, ne tik mechaniškai atlieka savo darbą ir pamiršta, kad apskritai egzistuojate. Taigi grįžkime prie rašytojo ir jo pašlijusių santykių, kuriuose įvyko drastiškas lūžis. Nukamuotas ir pervargęs vyras padarė didžiulį atradimą – jis negali pakeisti kito žmogaus, t.y. savo žmonos. Visos jo intencijos iki tol buvo sutelktos į tai, kaip padaryti, kad jo žmona pasikeistų. Visi jo veiksmai, net ir gražūs, jei jų buvo, buvo paženklinti viena intencija – noriu, kad kitas žmogus, būtų kitoks nei yra ir aš pyksiu, manipuluosiu,

darysiu viską, kas mano valioje, kad tai pasiekčiau. Įsivaizduokite (o kai kam ir įsivaizduoti nereikia), kad jūsų partneris su jumis elgiasi taip, kaip elgiasi, vedamas kaip tik tokių paskatų, t.y. noro pakeisti jus, kad jam būtų patogiau. Įsivaizduokite, pajauskite savo reakciją į tai. Ar kyla noras būti geresniu žmogumi, pasistengti dėl antros pusės ar visgi natūraliau skamba noras priešintis ir gelėti atgal? Ričardui pasisekė. Pasidavęs ir melddamas pagalbos jis gavo savo atsakymą, gavo suvokimą ir gavo nurodymus, ką daryti toliau. Kas pasikeitė labiausiai, buvo jo intencijos. Tą patį klausimą, kurių uždavinėjo Ričardas – kaip galiu padaryti tavo dieną geresne? – galima užduoti visai iš kitų paskatų. Galima to klausti ir laukti nesulaukti, kada partneris pasikeis ir pradės berti atgal visą gėrį, kurio garantuotai nusipelnėte už tokį malonų elgesį. Ričardas, tuo tarpu, nesitikėjo nieko. Jis tik suprato, kad myli šią moterį ir iš tikro nori, kad jos diena būtų geresnė. Jo klausime neliko savanaudiškumo, neliko egoizmo. Pats Dievas palaimino jį, pasidavusį ir meldžiantį pagalbos, suteikdamas tiek jėgos ir kantrybės, kurios jam neabejotinai reikėjo pirmas savaites nesavanaudiškai tarnaujant savo mylimam žmogui. Šita begalinė kantrybė, stipri intencija ir aiškus suvokimas ko vyras nori ir kas jam svarbu padėjo pralaužti iš prigimties gerą žmonos širdį ir atvėrė jiems kelią į naują santykių kokybę.

Ne viena pora dievagojasi, kad nori kažką keisti santykiuose, tačiau jų intencijos, perspektyva, iš kurios mato santykius, nesikeičia. Ji vis lieka ta pati – jei ji/jis pasikeistų, viskas būtų gerai ir tai jo/jos kaltė, kad mūsų santykiai tokie pašliję; aš stengiuosi, bet tai jam/jai iš tikro reikia stengtis. Žinoma, su kai kurias žmonėmis jokios intencijos nieko nepadės ir žmonės, aklaai besiaukojantys dėl agresyvių, priklausomų nuo alkoholio, narkotikų, grubiai besielgiančių partnerių turi kitas pamokas – išaugti iš naivumo, išlipti iš aukos vaidmens, išmokti paleisti partnerį ir t.t. Kita vertus jiems taip pat verta pasitikrinti tikrąsias intencijas, nes retai jos būna nesavanaudiškos. Dažniau „besąlyginį“ savęs

aukojimą iš tikro motyvuoja baimė likti vienam, partnerio savinimasis, finansinis patogumas ir su tikra meile bei gero linkėjimu antrai pusei tai neturi nieko bendro išskyrus labai naivius žmones, nesuvokiančius gyvenimo realybės.

Norite pagerinti santykius? Pažvelkite į save. Išsiaiškinkite, kas iš tikro jus skatina tai daryti, kas jums iš tikro svarbu, kokios jūsų nuostatos, intencijos, vertybės. Žvelgiate į save ar atsakomybę už santykius verčiate ant partnerio? Savanaudiškumas labai silpna jėga ir santykiuose gali padėti nebent užgniaužti silpnesnį partnerį, priversti jį gyventi baimėje ir akiai vykdyti jūsų norus. Linkėjimas ir nuoširdus norėjimas kitam žmogui visko, kas geriausia yra galinga jėga, galinti padaryti perversmus santykiuose. Tuo tarpu veiksmai ir žodžiai yra tik ledkalnio viršūnė, dar nereiškianti, kad viskas yra tikrai taip, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio.

---

## **Kaip vyru kalbėti su moterimi apie savo poreikius?**

Daug kalbėjome apie tai, kaip moteriai tinkamai kalbėti su vyru ir nepadaryti grubių klaidų santykiuose. Neseniai sulaukėme vieno skaitytojo klausimo, o kaip vyru tinkamai kalbėti su moterimi? Kaip jai pasakyti ko jam trūksta, ko jis norėtų, kas ne taip?

Atsakymas į šį klausimą yra vyro charakteris. Moterų ego nėra toks jautrus kaip vyrų. Taip pat moteris turi daugiau galimybių sužeisti vyrą nes jos psichinė jėga gerokai stipresnė. Greičiausiai žinomos situacijos kai grubus, agresyvus ir tvirtas vyras vaikšto paskui moterį ant kelių atsiprašinėdamas, jei šiai trūksta kantrybė dėl vyro elgesio.

Taigi moteryje slypi galinga jėga, kurią jai tenka mokytis kontroliuoti bendraujant su vyru. Vyru, tuo tarpu, reikalingas vidinis stabilumas, suaugimas, branda, mokėjimas tvirtai pastovėti už save tam, kad jis galėtų atlaikytų tą moters jėgą.

Pokalbis su moterimi apie poreikius paprastas. Nereikia jokių išvedžiojimų, jokių sudėtingų priėjimų, jokių ypatingų akimirų ir t.t. Užtenka paprasčiausiai tiesiai, konkrečiai pasakyti ko trūksta, ko norisi ir kas ne taip. Jei moteriai neretai kyla problemų kalbėti konkrečiai, vyrams tai daryti yra daug paprasčiau, tad ir mokytis nėra ko. Skamba per gerai, kad būtų tiesa? Todėl, kad problematiškose porose bet kokie pokalbiai yra problematiški. Jei moteris supykusi, nepatenkinta santykiais, negerbia vyro, yra nelaiminga, nebrandi, pervargusi, pora apskritai nemoka kalbėtis nesukeldama konflikto, jokios taisyklės kaip kalbėti nepadės. Moteris turi didelę įtaką santykiams, ne veltui daug daugiau patarimų kaip elgtis poroje yra moterims, o ne vyrams. Jei vyras linkęs nusileisti, nuolaidžiauti, pats negerbia savo poreikių, per daug bijo nesužeisti moters ir santykiuose „vaikšto ant kiaušinių lukštų“, taip pat jokios taisyklės neturės naudos.

Vyru šiuo atveju svarbiausia du dalykai:

- Ugdyti savo charakterį, užsilopyti visas spragas, kurios skatina jį greitai supykti, įsižeisti, nuolaidžiauti, bijoti moters ir t.t.
- Labai gerai pasirinkti moterį, su kuria kuria ilgalaikius santykius. Brandus vyras, labai tikėtina, pritrauks brandžią moterį, o brandžios moters vidinė išmintis didelę dalį vyro poreikių padiktuos pati. Kitas užteks tiesiog pasakyti. Nebrandus vyras greičiausiai pritrauks nebrandžią moterį ir jų poroje prasidės amerikietiški kalneliai: kažkas kažką žemins, kažkas prie kažko taikysis, kažkas aukos save, kažkas tylės ir nesakys kas negerai ar ko trūksta, abu arba vengs

konflikto arba visi rimtesni pokalbiai baigsis konfliktu, kažkas kažką terorizuos ir t.t.

Moteris labai gerai jaučia vyro charakterį. Jei vyras pernelyg pažeidžiamas, per daug nuolaidus, nemoka pastovėti už save ir leidžia moteriai perženginėti jo asmenines ribas, moteris tokio vyro negerbs. Gali mylėti, tačiau vyro charakterio spragos iššauks atitinkamą jos elgesį, kuris pasireikš tuo, kad moteris nuolat taikys į vyro silpnas vietas ir išmušinės jį iš pusiausvyros. Be to nebrandaus charakterio vyras vargu ar galės tiesiai, paprastai, ir aiškiai kalbėti apie savo poreikius moteriai. Jis greičiau nutylės arba kalbės išvedžiojimais, kaltinimais, priekaištais, bijos pasakyti tiesiai kas garantuotai ves į nesusipratimus, nesusikalbėjimus, konfliktus ir didins moters nepagarbą vyrui. Ne vienas vyras pripažįsta, kad bet kur kitur jis neturi jokių problemų pastovėti už save, prireikus ir užvažiuoti kam nors ne problema, o kai kalba pasisuka apie moterį, jis kažkodėl pasijaučia bejėgiu.

Ką daryti? Dirbti su savimi ir mokytis gyvenimo. Kai kas tai daro tiesiog eidamas per gyvenimą ir yra pakankamai imlus bei supratingas, kad padarytų teisingas išvadas, eitų per savo vidinius barjerus, priimtų iššūkius, mokytųsi iš sutiktų žmonių, pasitaikiusių knygų ir susidariusių situacijų, bendraudamas su moterimis ir pažindamas jas (kaip rašė vienas "bloggeris" apie savo atradimą – moterys taip pat žmonės). Kai kas savo vidinį stabilumą ugdo kovos menais, meditacijomis, energetinėmis praktikomis. Svarbiausia – įsivertinti save, pajusti kas trukdo jaustis pakankamai gerai gyvenime ir savo kailyje bei bendraujant su moterimi, jei reikia ieškoti pagalbos, idėjų knygoje, pas nusimanančius žmones bei pačiam ar su pagalba įsivertinti savo poros situaciją – galbūt pasirinkta moteris pati yra netinkama santykiams ir nemoka elgtis poroje. Svarbiausia – nepadėti pokalbių apie poreikius į šalį ir nebandyti apsieiti be jų. Nepatenkinti poreikiai greitai gramzdina santykius – kaupiasi nepasitenkinimas,

negebėjimas išsakyti ko reikia sukelia dar didesnę vidinę kankynę, partneris galų gale iš mylimo žmogaus pavirsta priešų, keliančiu skausmą, nors „kaltasis“ partneris to gali net nežinoti.

---

## Santuoka be sutuoktinių

Santuoka, skirtingai nuo pasakų ir istorijų filmuose, knygose, dainose, savaime negarantuoja nei meilės, nei „ilgai ir laimingai“. Iš esmės ji nereiškia nieko, tačiau žmonės per ilgus šimtmečius šiam ritualui suteikė tiek reikšmės, kad žmonių sąmonėse ji tapo ne ritualu, bet faktu. Faktu, kad santuoka sujungia du žmones į vieną, kad staiga jie tampa artimiausi žmonės vienas kitam, kad nuo šiol jie bus kartu ir varge ir džiaugsme, palaikys vienas kitą ir t.t. Mes nenuvertiname santuokos, toli gražu! Tačiau santuokos ritualas poros gerbūviui iš esmės nesuteikia nieko – gerbūvį santuokai gali suteikti tik patys žmonės.

Santuoka be sutuoktinių neretas reiškinys. Kas tai yra? Tai santuoka, kuomet sutuoktiniai turi svarbesnių reikalų nei būti kartu ir rūpintis vienas kitam. Tai santuoka, kur poros gyvenime pirmą vietą užima vaikai, darbas, giminaičiai, buitis, pomėgiai. Kur laiko, praleisto kartu, kokybė tolygi bendravimui su eiliniaisiais pažįstamais arba, dar blogiau, barniams su nemėgstamais ir problemas keliančiais žmonėmis. Vyras lieka be žmonos, žmona be vyro. Abu gyvena nei kartu, nei atskirai ir sąmoningai ar nesąmoningai alksta tikro bendravimo, artumo, artimo žmogaus šalia. Tuomet neretai atsiranda kažkas iš „šalies“, kas bent jau žada būti artimu, mylinčiu draugu. Kaip tik tada pasirodo pikti nuskriausti partneriai, seniai dingęs vyras ar dingusi žmona, su klausimu – kaip tu galėjai? Aš tavo vyras/žmona, tu turi būti su

manimi, mes juk kartu prieš valstybę, prieš gimines, prieš Dievą. Ar tikrai kartu?

Vieniųjų žmonių santuokose yra daugiau negu norėtųsi. Męs neskatiname išdavysčių, tačiau neretai jos turi pagrindą – „teisėti“ draugai ir artimiausi žmonės palieka vienas kitą rasdami svarbesnių reikalų tikėdami, kad santuoka savaime yra viskas, ko reikia, kad pora būtų stabili. Arba, skaudesniais atvejais, pradeda pilti per gyvenimą sukauptą purvą ant partnerio, elgtis su juo kaip su nuosavybe, kuri kažką privalo ir kažką skolinga, nes „mudu juk santuokoje“.

Laiminga santuoka yra sukurta dviejų žmonių, kurie yra tikri draugai vienas kitam, tikri artimi žmonės veiksmais, žodžiais, elgesiu, pastangomis – ne antspaudu pase. Retas ieškos kito geriausio draugo ir artimiausio žmogaus, kai vieną tokį turi šalia. Retas kuris norės rizikuoti tikra draugyste ir partneryste, pajutęs jos skonį, vardan potencialiai trumpalaikio nuotykiu ar malonumu. Dažniausiai tai daro tie, kurie tokios tikros draugystės bei partnerystės savo santuokoje neturi ir neturėjo – pasirinko netinkamą žmogų, nemokėjo sukurti, patys nukeliavo savais keliais į darbus ir hobius palikdami partnerį vieną. O ką daryti partneriui, jei „teisėtas“ draugas nenori būti šalia? Likti įkalintam neegzistuojančiuose santykiuose neturint teisės surasti kitą, atidesnį ir dėmesingesnį draugą? Intelektualiam žmogui santuokos sąvoka gali būti pakankamai tvirtas akstinas likti ištikimam bet kokiam partneriui, tačiau jei netyčia pasitaiko tinkamas žmogus tinkamoje vietoje, joks antspaudas pase neužpildys tuštumos, likusios nuo ignoruojančio sutuoktinio ir paviršutiniškų santykių.

Santuoka nereiškia, kad pora gyvens ilgai ir laimingai. Tik mylintys, gerbiantys vienas kitą ir besistengiantys dėl vienas kito žmonės gyvena ilgai ir laimingai. Santuoka nesuteikia artumo, ryšio, ji nejungia dviejų kūnų ir širdžių į vieną, jei to nedaro patys žmonės. Blogiausiu atveju ji gali įkalinti partnerius pašlijusiuose santykiuose maitindama viltimi, kad

tai juk santuoka, mes esam šeima, tai, ką sukūrėm yra šventa ir t.t. O sieloje lieka glūdėti tuštuma ir išdavystės jausmas – žadėjo ilgai ir laimingai, o paliko vieną ir dar be teisės surasti kitą artimą žmogų ar draugauti su tuo, kuris netikėtai pasitaikė gyvenimo kelyje.

Susituokėte su mylimu žmogumi ir nenorite jo prarasti? Tuomet nepraraskite. Peržvelkite savo gyvenimą ir atsirinkite kas jums svarbiausia. Peržvelkite, kur galite sutaupyti savo emocinę ir fizinę energiją, kurią galbūt iššvaistote bereikalingoms pastangoms ar žmonėms, kurie jus išsunkia nieko neduodami atgal. Kokias veiklas galite padėti į šalį? Kokių santykių atsisakyti ir kokiems žmonėms uždaryti duris? Ką galite padaryti vardan savo pačių gerbūvio, kad turėtumėt jėgų pasirūpinti partneriu, skirti jam/jai tikro dėmesio? Maloniau kalbėti, švelniau elgtis? Ar turite drąsos kelti problematiškus klausimus ir juos spręsti nelaukdami bręstančio konflikto ir nebėgdami į savas veiklas užsimiršimui? Ar numatėte laiko savo dienotvarkėje bent kartą savaitėje praleisti veną kitą valandą tik su savo partneriu, atidėję į šalį visus reikalus? O kaip nedideli dėmesio ženklai – apkabinimai, pasidomėjimas, kaip sekėsi, pagyrimai, padėkojimai, gražių žodžių sakymai? Tai ne mistinė santuoka iš pasakų, kuri neegzistuoja realiai, tai viso labo tikras artimų žmonių bendravimas, kur abu partneriai nuoširdžiai rūpi vienas kitam, stengiasi pažinti, mokosi neskaudinti be reikalo ir žino, kas jiems svarbiausia gyvenime. Be šito pagrindo santuoka lieka be sutuoktinių – tik tuščia sutartis, žadėjusi daug, bet nesuteikusi nieko tikro.

---



# Meilės kalba

*„Isn't it funny how we don't speak  
The language of love?“*

*Robbie Williams*

(\*Ar tai nejuokinga, kaip mes nemokame kalbėti meilės kalba?)

Poros santykių knygų, patarimų, idėjų atkeliauja tiek iš rytų tiek iš vakarų, tiek iš pastarųjų dešimtmečių klasikinių psichologų tiek tūkstančius metų siekiančių raštų. Panorėjus galima surinkti kone tikslią veiksmų seką nuo pirmo pasimatymo iki santuokinio gyvenimo kaip teisingai elgtis, kaip tinkamai kalbėti, kaip atrodyti, į ką atkreipti dėmesį, kur klausyti, kur kalbėti, kur tylėti ir t.t. Tai puikios žinios, praktiškos, daugeliu atveju galinčios labai pagelbėti porai susikalbėti ir sugyventi. Kita vertus be tinkamos bendravimo su kitu žmogumi filosofijos visos žinios gali nueiti šuniui ant uodegos net vykdant jas vadovėliškai tiksliai.

Indų Vedos moko, kad meilė poros santykiuose susideda iš dviejų pagrindinių aspektų – pasišventimo vienam žmogui ir geranoriškumo. Jei žmogus poroje yra pasišventęs, tačiau nėra geranoriškumo, jis bus dviguba našta partneriui visą savo neigiamą energiją koncentruodamas į vieną žmogų. Jei žmogus yra geranoriškas, tačiau visiems ar visoms, be pasišventimo savo partneriui, santykiai bus nuolatinių neištikimybių rinkinys. Įgyvendinti vieną iš punktų nėra labai sunku – vieniems lengviau pasišvęsti, kiti nesunkiai būna geranoriškais priešingos lyties žmonėms. Sujungti du aspektus į vieną poros santykiuose yra aukštasis pilotažas. Ar tai yra meilė ar be meilės to padaryti būtų neįmanoma – filosofinis klausimas tačiau be šito pagrindo net geriausios santykių žinios bus pasmerktos nesėkmingam jų taikymui.

Pasišventimas vienam žmogui nesunkiai suvokiamas – tuo pagrįsta santuoka, tai yra ir visų neištikimybių pradžia. Kur

yra pasišventimo riba ir kas vadinama nepasišventimu? Vos tik partneris atsiduria antroje vietoje ir kažkas tampa svarbiau už jį be abipusio sutarimo, pasišventimo nelieka. Svarbiau už partnerį nebūtinai turi tapti kitas dominantis žmogus. Darbas, pomėgiai, draugai, televizorius, kompiuteriniai žaidimai, giminaičiai, vaikai – visa tai neretai tampa prioritetais žmonių gyvenimuose ir nors apie neištikimybę tokiu atveju niekas nekalba, pasišventimo taip pat nelieka. Ar tai yra iš esmės blogai? Ne, tačiau pora nėra pora, jei partneriai turi ką įdomiau ar svarbiau veikti ir su kuo maloniau leisti laiką nei vienas su kitu. Tokioje poroje nebus abipusio pasitikėjimo, artumo – tiesiog du žmonės kartais kartu leidžiantys laiką ar gyvenantys po vienu stogu su bendra ar pusiau bendra buitimi. Blogiausiu atveju pasišventęs partneris liks apgautas ir išskaudintas gavęs ne tikrus, o butaforinius poros santykius. Net nesugebant pasišvęsti galima pasielgti su meile ir išsiskirti su sau netinkamu partneriu vos tik supratęs, kad santykiai niekur neveda.

Geranoriškumas yra kita ašis, palaikanti santykius ir padedanti sėkmingai naudoti santykių žinias praktikoje. Žinios – dviašmenis kardas. Vienu atveju jomis galima apsaugoti santykiu laimę, kitu atveju – nukautuoti partnerį savo apsiskaitymo ir viršumo demonstravimu piktai šaudantis protingomis frazėmis ar kaišiojant po nosimi įrodymus, kad partneris neteisingai elgiasi. Be geranoriškumo konfliktai tampa pastangomis kiek įmanoma skaudžiau įgelti ir kaip įmanoma tvirčiau įrodyti savo teisumą. Partneriai be geranoriškumo pradeda bendrauti pašaipiai, sąmoningai ar nesąmoningai bandydami vienas kitam įgelti, bendravime nelieka nuoširdumo, atvirumo, vienas kito supratimo, užuojautos. Be geranoriškumo nuoširdumu ir atvirumu vadinamas tiesioginis visų nepasitenkinimų ir savo grubios nuomonės apie partnerį išsakymas. Nėra noro ir pastangų pagalvoti, kaip pasijus kitas žmogus, ginami tik savo interesai, vieninteliu svarbiu faktoriumi tampa tik savo paties jausmai, tiesa, išgyvenimai, nuomonė. Gali prireikti didžiulio noro, didesnio nei noras

būti teisiais, ką nors įrodyti bet kokia kaina, pasijusti viršesniais už partnerį tam, kad peržengti per savo „ožiukus“ ir iš tikro mylėti.

*„When given the choice between*

*being right or being kind, choose kind.”\**

**R.J.Palacio**

(\*Jei reikia rinktis ar būti teisiu ar maloniu, rinkis būti maloniu.)

Konfliktiškos poros būna ne tik nepažįsta vienas kito, bet ir nenori pažinti. Geranoriškumas skatina elgtis su kitu žmogumi maloniai, o nepažįstant žmogaus ir nesistengiant to padaryti, atrodytų geranoriškas ar bent jau nepiktybinis elgesys gali tapti konfliktų priežastimi. Tai, kad pora dešimt metų kartu ir augina pora vaikų, dar nereiškia, kad jie iš tikro ką nors vienas apie kitą žino. Tokiu atveju labai lengva nekaltai pajuokauti kitam žmogui skaudžia tema. O jei nėra įpročio ir gebėjimo atsiprašyti, pora nemoka išsiaiškinti kas nutiko, užsisuka ilgas konfliktų ratas kuriame meile net nekvepia. Iš suaugusių žmonių lieka du vaikai, sėdintys smėlio dėžėje, rėkiantys ir baksnojantis vienas į kitą pirštais, kad tai jis pirmas sugriovė smėlio pilį.

Himne meilei (Pirmas laiškas Korintiečiams 13:1–8) rašoma, kad meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Tik tokia meilė gali būti artimų, stiprių ir visą gyvenimą besitęsiančių santykių pagrindas. Santykių, kuriuose esantys partneriai neabejodami pasakytų, kad kartu yra laimingi ir jei reiktų rinktis vienas kitą iš naujo, jie tą pačia akimirka pasakytų Taip.

---

# Moterims – kaip nepritraukti netikusių vyrų?

Netikęs vyras iš esmės yra tas, kuris netinka konkrečiai moteriai. Žalinga skirstyti žmones į vienokius ar kitokius bendrąja prasme. Vyras, kuris vienai yra netikęs, kitai gali būti puikus gyvenimo partneris. Tad geriausia būtų atsisukti į save, savo poreikius ir žvalgytis vyro konkrečiai sau, o „netikusiems“ leisti eiti savais keliais per daug apie juos negalvojant. Kuo labiau moteris fokusuojasi į „netikusius“, tuo daugiau jų mato aplinkoje ir pritraukia į savo gyvenimą. Tos, kurios nešioja širdyje pyktį, neapykantą vyrams, nesąmoningai trauks visiškai joms netinkamus tam, kad įrodytų savo tiesą – visi vyrai tokie ir gerų nėra. Dalis moterų yra pastebėjusios, kad per gyvenimą pritraukia labai panašius vyrus, su kuriais santykiai baigiasi nelaimingai. Atrodytų, kitas vyras, o istorija kartojasi ta pati. Šioms moterims verta kreiptis pagalbos į psichologą ir atidžiau panagrinėti, kas skatina jas rinktis būtent tokius vyrus. Priežasčių tam gali būti labai įvairių – nuo sąmoninio netikėjimo, kad ji gali turėti geresnį vyrą, iki įpratimo prie tam tikro vyrų tipo, vis tikintis, kad kitas turės savybes, tinkamas ilgalaikiams santykiams.

Vienas iš svarbiausių aspektų, kodėl į moterų gyvenimą ateina joms visiškai netinkami vyrai yra prioritetų supainiojimas. Ieškančios gyvenimo partnerio moterys sąmoningai ar nesąmoningai būna susikūrusios porą sąrašų – pageidautinų savybių ir būtinų savybių sąrašą. Pageidautinų savybių sąrašas yra įkvėptas kultūros, filmų, fantazijų, svajonių ir atrodo maždaug taip: išvaizdus, aukštesnis už mane, ne vyresnis nei...,

mėgstantis klasikinį aprangos stilių, muzikantas ir panašiai – kiekvienai pagal savo skonį. Būtinų savybių sąrašė atsiduria ar turėtų atsidurti tokie punktai, be kurių moters šeimyninis gyvenimas neturėtų laimės ir kalba pasisuka apie tokias savybes kaip: nepriklausomas nuo alkoholio, narkotikų, azartinių žaidimų ir tt., pagarbiai elgiasi su aplinkiniais, artimaisiais, gerbia mane, mano profesiją, mano poreikius, nuomonę, gražiai elgiasi su gyvūnais ir vaikais, nesmurtauja nei fiziškai, nei psichologiškai, geba tvarkytis su finansais, moka spręsti konfliktus nevengdamas jų ir nemandydamas pulti bei įrodyti savo tiesą. Moterims, kurios užsiima saviugda, dvasiniu augimu, būtinų dalykų sąrašė turėtų atsidurti ir tai, kad partneris taip tuo domėtusi ir užsiimtų. Kuomet vienas iš partnerių eina saviugdą keliu, o kitas ne, labai dažnai porą ištinka skyrybos, kadangi vienas partneris „praauga“ kitą ir jie pradeda nebesuprasti vienas kito pasaulio, vertybių, poreikių ir tt. Problemos partnerio paieškose prasideda tada, kuomet moteris sumaišo sąrašų svarbą. Pamačiusios vyrą, kuris ganėtinai stipriai atitinka pageidavimų sąrašą, moteris pamiršta būtinų savybių sąrašą. Taip jos nesunkiai prasideda su vyru, kuris, atrodytų, ir gražus, ir aukštas, ir savą verslą turi, tačiau gali būti visiškai netinkamas arba tai moteriai, arba ilgalaikiams santykiams apskritai. Po metų kitų išaiškėja, kad šis kone visus pageidavimus atitikęs vyras ir su aplinkiniais nesiskaito, ir išgerti nevengia, ir savo moterį mielai „pastato į vietą“. Pageidavimų sąrašas vilioja, jame sudėta daug romantinių fantazijų, o būtinų savybių sąrašas praktiškas, tad mažiau įdomus.

Kitas galimas variantas – moteris pamato vyrą, kuris turi porą ar kelias savybes iš būtinų savybių sąrašo ir pradeda ignoruoti, kad kitų būtinų savybių jame nėra. Likusių savybių egzistavimą ji sukuria pati ir tik po kurio laiko pradeda matyti, kokia yra reali situacija. Vyras gali ir negerti, ir vaikus labai mylėti, ir su aplinkiniais pagarbiai elgtis, o,

pavyzdžiui, pinigai pas jį – kaip smėlis pro pirštus. Puikus žmogus bendravimui, tačiau gyvenimas kartu, bendra buitis gali pavirsti pragaru.

Moterys nevengia sumaišyti būtinų ir pageidaujamų savybių sąrašus būtinoms savybėms priskirdamos tokius punktus kaip pavyzdžiui aukštesnis, nenešiojantis barzdos, abu tėvai su aukštuoju išsilavinimu ir tt. Turint tokį privalomą sąrašą su artimu, tinkamo žmogaus suradimu bus didelių problemų. Sumaišius pageidavimus ir būtinybę išsikraipo realybės vaizdas. Tai, kas tikrai svarbu ir kas turės didelės įtakos gyvenimui, kartu nukeliauja į antrą planą, o tai, kas santykių laimei neturi jokios reikšmės, tampa itin aktualu renkantis antrą pusę. Tokiu atveju būtinų savybių sąrašo punktus reiktų peržiūrėti tokiu būdu – paklauskite savęs, jei sutiktas žmogus taptų artimu, mylimu, brangiu, ar ši savybė būtų priežastis nebūti su juo santykiuose? Jei vyras bus žemesnis ar mažiau sportiškas, kiek stipriai tai darys įtaką bendrai buičiai? Jei su žmogumi gera būti, šilta bendrauti, yra bendras supratimas, sutampa vertybės, požiūriai, ar tai, kad pas jį tanki ir ilgesnė nei priimta visuomenėje, barzda, tikrai darys įtaką santykių laimei? Reiklumas, fokusuojantis į savybes, kurios neturi įtakos santykiams, labai sumažina kandidatų sąrašą ir yra puiki priežastis nė nepastebėti puikiai tinkamo gyvenimo partnerio. To pasekoje neretai nutinka paradoksali situacija – pavargusi nuo paieškų moteris pradeda leisti kartelę nubraukinėdama savybes ne tik iš pageidaujamų, bet ir iš būtinų savybių sąrašo, taip pradėdama santykius su vyru, su kuriuo santykių laimė mažai tikėtina. Neradusi sportiško vyro iš išsilavinusios šeimos, ji sutinka su išgeriančiu ir psichologiškai pasmurtaujančiu.

Dalis jaunų merginų, moterų mėgsta vyrų dėmesį traukti stengdamosi atrodyti ne tiek gražiai, kiek seksualiai.

Pažinčių portaluose netrūksta merginų nuotraukų, kuriose demonstruojamas seksualumas. Vyrų dėmesio seksualumu susilaukti nesunku, tačiau vargiai tikėtina, kad tarp jų bus bent vienas tinkamas ilgalaikiams santykiams. Seksualumas traukia vyrus, kuriuos būtent tai ir domina – trumpas malonumas su moterimi. Net jei vyras yra pasiruošęs ilgalaikiams santykiams, į seksualiai atrodančias merginas jis pasižiūri ne būsimos žmonos ieškodamas. Subrendę šeimai vyrai pakankamai atsakingai žiūri į savos moters paieškas ir perdėtas seksualumas juos daugiau atbaido nei pritraukia.

Netinkamus vyrus neretai pritraukia „netinkamos“ moterys. Jei matote, kad aplink jus vis sukasi netinkami vyrai, atidžiai pasižiūrėkite į save – ar pati esate „tinkama“ ilgalaikiams santykiams, mokate elgtis su vyru, esate pagarbi, mokate tvarkytis su savo emocijomis (neslėpti jų, bet ir nelieti kaip papuola), esate pakankamai švelni, maloni ir tt. Deja, posakis „toks tokį traukia“ turi realaus pagrindo. Būna ir taip, kad labai nepagarbus vyras ateina į itin švelnios moters gyvenimą. Tačiau jei moteris moka tik aukoti savo poreikius, rūpintis kitais ir nekreipia dėmesio į save, tik išstrūkusi iš nepagarbos ir prievartos pančių turi šansą išmokti kitokio elgesio ir sukurti harmoningus santykius su jai tinkamu vyru. Dalis moterų sueina į santykius su joms netinkamais vyrais dėl to, kad nemoka būti vienos, ir joms būtinas bet kas, kad tik būtų šalia. O „bet ko“ yra kur kas daugiau nei tinkamų partnerių porai, tad skubėjimas, vilties praradimas sutikti tinkamą žmogų, negalėjimas pabūti viena yra atviri vartai problematiškiems vyrams.

Vienas iš būdų, kaip sutikti savo žmogų, yra atsisukti į savo gyvenimą ir pasirūpinti pačiu savimi. Moterys, užsiėmusios perdėtai daug veiklų, verslais, atitolusios nuo savęs, savo poreikių, pomėgių, vertybių ne tik pasimeta ir nebeįsijaučia kas

joms gerai, o kas ne, bet tampa pavargusios, suirzusios, spinduliuoja vidinį stresą ir pervargimą. Mokymasis pažinti save, eiti ten ir daryti tai, prie ko linksta širdis, gražina žmogų arčiau savo tikrosios prigimties, daro jį harmoningesnį, ramesnį, švelnesnį, malonesnį. Prie tokių žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, atsiranda panašūs. Tada lengviau pamatyti, su koku iš tikro žmogumi bendraujame, kokios ateities perspektyvos. Geriau pažinodami save, savo poreikius, vertybes, greičiau pamatome, ar esame suderinami su žmogumi, su kuriuo bendraujame, ar skiriamės tiek, kad gražiai sugyventi tiesiog nepavyks.

**Autoriai:** Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

**Šaltinis:** 

---

## **Santykių gerovė ne tik darbais, žodžiais, bet ir mintimis**

Bažnyčia kalba apie tris nusidėjimo būdus – mintimis, žodžiais ir darbais. Nusidėjimas darbais akivaizdus, taip nusidėjęs žmogus sunkiai paslepia savo „nuodėmę“. Žodžiai – kiek subtilesnis aspektas, o mintys – ištisi subtilūs labirintai, kuriuos ne vienam yra pakankamai sunku užčiuopti ir suvokti. Nors bendraudami su kolegomis, pažįstamais ir mažiau artimais žmonėmis galime palaikyti pakankamai malonius santykius,



nepaisydami savo minčių, poros santykiams tai gali rimtai pakišti koją.

Žmogus, kuris viena kalba, o kita daro, vadinamas veidmainiu. Tokį atpažinti nesunku ir retas kas mėgsta veidmainiaujantį žmogų. O kaip tada, jei žmogus viena sako, o kita galvoja?

Moterys turi didesnę nei vyrai iššūkį susivokti ir susitvarkyti su savo mintimis. Vyrų mąstymo mechanizmas, kalbant apie santykius su moterimis, veikia taip: jis gali galvoti apie moterį gerai, blogai arba iš viso apie ją negalvoti. Tuo tarpu moteris negalvoti apie vyrą negali, taigi jai lieka tik du variantai, galvoti apie jį gerai arba blogai. Subtilios problemos santykiuose pradeda kilti tada, kada moteris pasimeta tarp minčių, žodžių ir veiksmų. Išmokusi tinkamo elgesio su vyru, moteris gali pradėti daryti vieną esminę klaidą – elgtis ir kalbėti su juo švelniai, maloniai, pagarbiai, tačiau jos galvoje suksis toli gražu ne maloniausios mintys vyro atžvilgiu. Skambėtų, na ir kas? Elgiuosi „kaip priklausu“, o ką galvoju, mano pačios reikalas. Deja, mintys turi didelę įtaką ir jokie „teisingi“ veiksmai neužglaistys esmės – moters pikto, neigiamų minčių vyro atžvilgiu, kurios tampa santykių problemų pagrindu.

Santykiai yra rimtas iššūkis tiems, kurie nori turėti kažką tikro, kokybiško, artimo, augančio bei gilėjančio. Mūsų visuomenėje nusistovėjęs ritmas ir įsitikinimai yra viską gauti greitai, paprastai ir kokybiškai. Nekreipti dėmesio į pasekmes ir palopyti simptomus, kad būtų galima dar bent truputėlį nejausti diskomforto ir užmerkus akis laukti, kol viskas išsispręs savaime – be darbo, laiko ir pastangų. Lengviau išmokti „teisingo“ elgesio, nei iš esmės tvarkyti santykius, valyti susikaupusius skaudulius ir atgaivinti geras mintis bei šiltus jausmus vienas kito atžvilgiu.

Tinkamas elgesys yra svarbus žingsnis harmoningų santykių link. Gražios mintys vienas kito atžvilgiu – dar vienas žingsnis gilesnio, švaresnio, artimesnio santykio link. Ką tai

reiškia? Tai reiškia abiejų partnerių pastangas, gilų suvokimą, kad santykiai – ne tik malonus laikas kartu ir pareigų atlikimo „išlaužimas“ iš partnerio. Kad tai dar ir ne visada malonūs, tačiau būtini, pokalbiai, pagalbos ieškojimas, kuomet santykiai pradeda klibėti, noras pažinti vienas kitą, pažinti save, eiti gilyn, atverti tai, kas gali būti skausminga, nemalonu. Jau girdžiu, kaip dalis moterų susierzina – ir iš kur aš ištrauksiu tokį vyrą, kuris norėtų kalbėtis apie santykius ir stengtis dėl jų? Neliko tokių, vieni... (įrašykite savo mylimiausią epiteta). Štai čia ir prasideda santykių kūrimas, net ir būsimų. Nuo minčių. Žinoma, ne viena tokius žodžius sako dėl skausmingų patirčių, sužeistos širdies, kraujuojančiu vidinių žaizdų. Su jomis teks dirbti atskirai – užgydyti, išvalyti, išverkti, išpykti ir vėl atsidaryti naujai santykių galimybei su viltimi, žinių bagažu ir švariomis mintimis, kad ne visi vyrai tokie, tam, kad kiekvienas sutiktas nepatektų į teisiųjų suolą su išankstiniu nuosprendžiu apie jo vertę. O gal turite visai puikų vyrą, tačiau įpratote mintyse svaidytis žaibais, nors prie jo elgiatės meiliai ir švelniai? Kasate gilią duobę savo santykiams. Išsiaiškinkite, kas sukelia sunkias mintis, susitvarkykite su tuo ir išvalykite santykius nuo nuodų, kurie kaupiasi ir anksčiau ar vėliau pradės reikštis santykių klibėjimu, vyro išėjimu pas kitą moterį ir kitomis pasekmėmis, kurių savo santykiuose nelaukia nė vienas.

---

# “Padraugavimas” ar šeimos kūrimas?

Poros draugystė ir šeimos kūrimas daliai žmonių, ypač jaunų, tapo skirtingais procesais. Draugystė tarp vyro ir moters, vaikinų ir merginų, vis dar manoma, kad turėtų vesti santuokos link. Deja, net po keletos metų draugystės ir gyvenimo kartu, ne viena pora išsiskiria taip ir nesukūrusi šeimos. Kas lemia ilgamečių porų skyrybas taip ir nepriėjus santuokos etapo?

- Žmonės sueina į porą chaotiškai, nežinodami, ko tikėtis ir kur link turi vesti santykiai. Susitikę ir patikę vienas kitam jie pradeda draugystę ir gyvenimą kartu, neišsiaiškinę vienas kito ketinimų. Po kelių metų moteris (kai kada ir vyras) pradeda laukti įsipareigojimo iš partnerio pusės, tačiau sužino, kad partneris toli gražu nėra įsitikinęs, ar to nori. Tiek vyrai tiek moterys gali būti poroje su žmogumi, su kuriuo neplanuoja nieko rimtesnio už tiesiog padraugavimą ir pagyvenimą kartu. Pokalbiai apie tai, ko abu partneriai ieško – draugystės ar santykių, vedančių vedybų ir šeimos link – turėtų prasidėti po kelių pasimatymų ar bent jau po mėnesio bendravimo. Vyrai neretai išsigąsta tokių moters pokalbių, tad čia būtinas subtilumas. Vyras neturi jausti, jog moteris jau planuoja kaip supas būtent jo vaikelį, tačiau turi žinoti, jog ji ieško vyro santuokai ir šeimai, o ne draugystei be įsipareigojimų. Vyras, ieškantis moters šeimai, taip pat turi informuoti apie savo tikslus moterį, su kuria jau buvo keliuose pasimatymuose. Pokalbiai apie tai, kas ko ieško santykiuose gali labai natūraliai iškilti ir per pirmus pasimatymus. Svarbiausia, kad tokie pokalbiai būtų natūralūs ir neskubėtų kaip bandymas pririšti kitą žmogų. Žinoma,

nereikėtų tikėti vien tik kalbomis. Tiek moterys tiek vyrai gali pasakyti ką tik nori, kad įtiktų patinkančiam žmogui. Tačiau savo intencijų išsakymas bus pirmas žingsnis informuojant kandidatą ir partnerius, kad santykiai „tiesiog padraugaujant“ nedomina.

- Eidami į santykius, dalis žmonių tikisi, kad partneris taip pat mato ir supranta santykius kaip ir jie. Tie, kurie ieško žmogaus šeimai, tiki, kad jei draugystė tęsiasi pakankamai ilgai ir abu persikėlė gyventi kartu, partneris neabejotinai planuoja santuoką. Deja, ne vienas ir ne viena sulaukia nemalonaus siurprizo išgirdę, kad apie santuoką antra pusė neturėjo jokių minčių ir abejoja, ar gyvena su sau tinkamu žmogumi. Kad neįvyktų nemalonaus netikėtumo, bent po pusmečio draugystės laikas kelti klausimus apie ateitį ir partnerio planus. Pusė metų yra pakankamas laikas apsispręsti, žmogus šalia yra tinkamas ar ne. Dauguma mokymų sako, kad užtenka dar trumpesnio laiko, jei abu partneriai tikslingai ieško sau poros ir žino kaip pasirinkti tinkamą.
- Dabartinėje visuomenėje pradėti ir nutraukti santykius labai paprasta. Ši laisvė įnešė daug chaoso į santykių kūrimo procesą. Ne viena pora bandosi vienas kitą nežinodama, ko iš tikro ieško kitame žmoguje. Jie neuždavinėja svarbių klausimų sau ir partneriui, sueina į porą iš aistros ir fantazijų, tikisi, kad iš to kas nors išeis, tačiau išeina tik labai retai porai. Ne viena pora sugaišta kelis metus „bandydamiesi“ kol santykiai visiškai užgęsta, nes niekada neturėjo pakankamai stipraus pagrindo. Žmonės, ieškantys santykių šeimos kūrimui turėtų visų pirma gerai žinoti, ko jie ieško ir ko turėtų ieškoti antroje pusėje (apie tinkamas santykiams vyrų ir moterų savybes skaitykite straipsniuose – „Ar su juo būsiu laiminga?“; „Ar su ja būsiu laimingas?“). Taip pat svarbu patikrinti, ar sutampa pagrindinės vertybės bei požiūris į gyvenimą. Ar sutampa ateities planai, ar abu nori vaikų, jei nori –

kiek bei kada. Šie klausimai ne vienoje poroje paaiškėja tik po ilgamečių draugysčių ar net santuokos, tuomet santykiai baigiasi skyrybomis arba nelaimingu gyvenimu kartu.

- Moterys (bei dalis vyrų) yra linkę labai daug investuoti į santykius jų pradžioje, kuomet antra pusė dar nėra sutuoktinis ir galbūt nė neketina juo būti. Jos vykdo visas žmonos pareigas, negaudamos jokių vyro pareigų vykdymo. Nepasitikrinusios, ar vyras yra tinkamas joms, įsipareigojantis, besistengiantis dėl jo bei santykių, jos bando savo tarnyste laimėti meilę, pagarbą ir vyro atsidavimą jai vienai. Malonus elgesys, palaikymas, švelnumas iš moters pusės būtinas, tačiau per daug rūpesčio, dėmesio, jausmų demonstravimo, atsidavimo kūnu leidžia vyrui atsipalaiduoti, mėgautis ir kai moteris pervargsta – išeiti iš santykių. Vyras nevertina moters, kurią gauna per lengvai ir daug moterų pačios išsivisa sau duobę, paskui dėl to kaltindamos vyrus. Panaši istorija taikytina ir vyrams, kurie pernelyg stengiasi dėl moters, nė neįsitikinę ar ji tinkama jam bei ar iš jos gauna tiek pat, kiek patys duoda.
- Dalis porų bando santuoka ar vaikais pataisyti šlubuojančius ar nelaimingus santykius. Santuoka bei vaikai tik apsunkina jau esamas problemas. Pirmas žingsnis turėtų būti tinkamas partnerio pasirinkimas. Moterims (praverstų ir vyrams) rekomenduojama pastudijuoti santykių žinias, kad jos turėtų bent pagrindus apie šeimos kūrimą. Šių žinių mūsų visuomenėje nėra ir vyrauja įsitikinimas, kad santykiai kaip širdis ar kepenys, turėtų veikti automatiškai, be paties žmogaus įsikišimo. Deja, santykiai yra tiek laimingi, kiek pora į juos investuoja ir kiek gerai supranta, kaip tinkamai vienam su kitu elgtis.

Tie, kurie ieško tik padraugavimo ir tie, kurie nori šeimos ir santuokos, dažnai susitinka ir gali pradėti kurti santykius. Ieškantys partnerio gyvenimui turėtų atsakingai žiūrėti į

antros pusės pasirinkimą ir nesitikėti, kad kitas žmogus ieško to paties. Kai kurių ieškančiųjų mėgstamą sąrašą apie tai, kaip jis ar ji turėtų atrodyti, kalbėti ar rengtis, vertėtų pakeisti į sau svarbią vertybių sistemą, esminį požiūrį į gyvenimą, šeimą, vaikus, bei tuo, ar yra abipusė trauka, ar gera, jauku, šilta būti su žmogumi. Jausmai yra tik vienas iš kriterijų, kad žmogus gali būti tinkamas ir kartais jis gali būti net labai klaidingas. Šalia jausmų turi būti ir sveikas mąstymas bei tikslinga tinkamo partnerio atranka.

---

## **Poros santykių priešai ir draugai**

Poros santykiai yra pakankamai trapi sistema. Kartais užtenka vos mėnesio laiko neteikiant jokio dėmesio santykiams ir juos panudijant sunkiomis emocijomis (konfliktais, išsiliejimais vienas ant kito) ir pora atsiduria ant skyrybų slenksčio. Net daug visko kartu patyrusios poros nėra saugios, tačiau tokios poros paprastai būna pačio gyvenimo išmokytos – apleisi santykius ir gali su jais atsisveikinti. Žinoma, kalba eina apie darnius, harmoningus santykius, o ne apie gyvenimą kartu iš baimės ar įpratimo.

Daliai žmonių darnių santykių palaikymas pavyksta kone natūraliai. Bendri interesai, geras pavyzdys atsineštas iš šeimų, kuriose augo, didesnių emocinių ir psichologinių traumų nebuvimas labai palengvina santykių kūrimą. Deja, ne visiems taip pasisekė, tad likusioms poroms, nesiliaujančioms brūžinti aštrių kampų vienas į kitą, tenka prisiminti reguliariai

rūpintis santykiams arba susitaikyti su mintimi, kad jie ilgai netruks. Bent jau malonumas būti kartu tikrai ženkliai sumažės jeigu netaps nuoskaudų ir pykčio jausmais vienas kitam.

Jaunoms, šviežioms poroms paprasčiau – su gamtos vis dar teikiama pagalba jie gali jau dabar statyti tvirtą pagrindą būsimiems santykiams kol šie dar neužsinešė nuoskaudomis ir nepasitenkinimu. Ilgiau pragyvenus kartu paprastai sunkių jausmų vienas kitam išvengti sunku arba jie nuryjami ir “susitaikoma” su esama situacija kol taurė nepersipildo. Deja, psichologai patvirtins, kad dauguma į konsultacijas ateinančių porų yra tokioje situacijoje, kur kažką išgelbėti praktiškai neįmanoma.

**Kokie yra didžiausi priešai santykiuose, taip užteršiantys šiltus jausmus?** Pirmas ir dažnai pagrindinis – nesugebėjimas komunikuoti tarpusavyje. Vienas iš darnių santykių pagrindų – duoti vienas kitam tai, ko jam ir jai labiausiai reikia ir taip, kaip reikia. Kiekvienas ateiname į santykius ne tik duoti, bet ir gauti (deja, kartais netgi daugiau gauti nei duoti). Didžiausia daroma klaida pas daugelį porų – vienas kitam duodam tai, ko norim patys ir taip, kaip patinka mums, o paprašyti ir pasakyti, kaip norėtume gauti iš partnerio, nesugebame. Taip ir prasideda: moteris nori, kad vyras dažniau ją apkabintų, vyras nori, kad moteris duotų jam bent valandą kasdien pabūti ramiai ir nejudinamam. Rezultate arba abu laiko savyje nepasitenkinimą, kad negauna to, ko nori, arba moteris neatlimpa nuo vyro duodama jam švelnumą (kurio reikia jai), o vyras palaiko atstumą nuo moters, kad ši galėtų pabūti su savimi (ko reikia jam). Toks žaidimas gali vykti kiekviename žingsnyje ir kelti nuolatinius konfliktus. Kai kam yra tikras menas suvokti, kad partneris turi skirtingus norus, poreikius ir būdus jiems patenkinti, tačiau daug dažniau pora paprasčiausiai neišsiaiškina kas kam patinka ir kaip, o kas ir kaip – nepatinka. Išėitis – pasakoti apie save ir klausti partnerio ko ir kaip jis/ji norėtų: žinutės kartą per dieną su klausimu kaip sekasi, apkabinimo gryžus iš darbo

nekamantinėjant kodėl tokia bloga nuotaika, kokie prisilietimai yra malonūs, o kokie – ne ir tt. Jei partneris negali atsakyti į abstraktų klausimą (pasakyk, kas tau patinka?), galite bandyti kažką naujo ir klausti, ar taip jam ar jai gera, erzina ar neturi reikšmės? Išsiaiškinkite kas patinka ir nepatinka jums ir informuokite savo antrą pusę.

Antras – nurytos nuskaudos ir nepasitenkinimai, kurie arba atitolina partnerius vienas nuo kito arba vienu metu išsilieja viskas, kas susikaupė per ilgesnį laiką ir nuodija santykius. Ką daryti? Išsakyti iš karto, kad partneris jus skaudina ir kaip jaučiatės. Geriau viena nedidelė nuskaudėlė išsakyta dabar, negu visas tuntas susikaupusių per ilgą laiką. Prisiminkite savo paskutinį audringesnį konfliktą (jei tokių turite) ir pastebėsite, kad kaltinimai vienas kitam pabyra toli gražu ne tik už konkrečią situaciją, bet už visą jūsų, kaip poros gyvenimą. Tiems, kas jau turi visą kolekciją tokių nuoskaudų, pats laikas poros terapijai pats specialistus, nes vieni vargu ar susitvarkysite.

Trečias – santykių gerbūvio palaikymo stoka. **Tai, kas palaiko santykių gerbuvį, yra geriausi jų draugai** padedantys porai atlaikyti ir didžiausius iššūkius. Pirmas jų – pasimatymai kad ir po dešimt metų santuokos. Nedaug kas taip gerai stiprina poros ryšį, šviežina santykius ir įneša į juos žaisminguo bei gaivos, kaip geras laiko leidimas kartu. Nereikia išradinėti dviračio – darykite tai, ką darėte vos susipažinę ir kas vertė gerai jaustis vienas kito kompanijoje. Svarbiausia – tik dviесе ir taip, kad abiems būtų gera (jokių rimtų pokalbių, jokių reikalų sprendimų ar santykių aiškinimosi jei nenorite iki galo numarinti šiltų jausmų vienas kitam). Antras geriausias santykių draugas – dėmesys vienas kitam tinkama forma. Apie tinkamą formą jau kalbėjome – taip, kaip patinka partneriui ir kas jam ar jai patinka. Kažkam tai šiltas žodis, kažkam apkabinimas, kažkam linksma ar romantiška žinutė... Tai nuolatiniai mažičiai įrodymai, kad “tu man svarbi/-us, aš galvoju apie tave ir tu man rūpi”. Trečias – pastovumas. Jei



santykių priežiūra ir rūpesčiu vienas kitu užsiimsite tik prie progos, tai tas pats kaip nedarytumėte nieko. Mes visi kiekvieną mielą dieną norime žinoti, kad kažkam nuoširdžiai rūpime ir esame svarbūs. Jei pomidorus šiltnamyje laistysite tik kartkartėm, nesitikėkite gero derliaus, jo gali iš viso nebūti, tad radę išdžiūvusius stagarus nesistebėkite.

Visos aukščiau pateiktos idėjos nebūtinai veiks visose porose. Kartais žmonės sukuria porą su savo fantazijų vaisiumi kito žmogaus kūne ir bando išspausti santykius ten, kur jie niekada net nesimezgė. Tačiau tiems, kas turi artimus santykius ir yra apibusiai patenkinti vienas kitu (ar bent jau kažkada buvo), visų šių idėjų praktikavimas poroje paruoš santykius gyvenimo iššūkiams, o rūpestis santykiais ir vienas kitu taps kasdieniu įpročiu padedančiu ir toliau jausti malonumą būnant kartu.

---

## **Ką daryti, kai santykiai poroje tampa nemalonūs?**

Mes viską esame linkę vertinti per savo prizmę, patirtis bei nuotaikas. Jei kažkas mums nepatinka, automatiškai ieškome tame žmoguje, vietoje ar įvykyje neigiamų aspektų, patvirtinančių mūsų nuomonę. Jei kažkas mums patinka – atvirkščiai, esame linkę nekreipti dėmesio į minusus bei trūkumus. Santykiuose su antra puse galioja tos pačios taisyklės. Psichologinėje praktikoje yra pastebėta, jog laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atvirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams. Jei pažvelgtume iš šalies, konfliktuojančiose porose (kalbu apie tuos atvejus,

kai nei vienas iš partnerių nėra fizinio ar psichologinio smurto auka) abu partneriai taip pat atlieka vertus padėkos ir įvertinimo darbus – tvarko namus, uždirba pinigus, pasirūpina vienais ar kitais reikalais, prižiūri vaikus ir tt. Deja, dažniausiai tokie “savaime suprantami” darbai lieka nepastebėti, o visas partnerių dėmesys sutelktas į tai, kas yra nepatinka ir kelia neigiamas emocijas. Ši taisyklė tinka ir bendrai poros istorijai – ilgą laiką konfliktuojančios poros atsimena tik tuos įvykius, kurie yra nemalonūs ar žeidžiantys. Tiesa yra ta, kad auga ir veši tai, į ką kreipiame dėmesį. Jei visas dėmesys bus sutelktas į nemalonus ir neigiamus santykių aspektus, jie taps vis nemalonesni. Tai kaip nesuvaldžius mašinos bandyti išvengti stulpo akimis įsisiurbus į jį – labai didelė tikimybė, kad kaip tik į stulpą ir atsitrenksite nepriklausomai nuo to, kad buvo pakankamai vietos ir laiko išvengti susidūrimo.

**Laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams.**

Viena iš praktikų, kurią gali atlikti poros ar santykiams nusivylę partneriai – pradėti sąmoningai kreipti dėmesį į kažką, kas yra malonu ir teigiama. Nereikia prisiversti negalvoti apie neigiamus aspektus ar pradėti teisinti partnerį jei jo ar jos veiksmai žeidžia. Tegul visa tai egzistuoja, tačiau dalį dėmesio nukreipkite ir į tai, už ką galite būti dėkingi – paslaugas, malonų žodį ar veiksma, tai, kas atrodo yra savaime suprantama (prisiminkite, kad partneris neturi daryti visiškai nieko, ką daro jūsų ar poros labui). Dar geriau – užsiminkite savo antrai pusei, kad jums patiko kažkas

ką jis ar ji padarė, pasakė, kad esate dėkingi už atneštą algą, išneštas šiukšles, nuvežtus į darželį ar mokyklą vaikus... Taip jūs pradėsite sėti nedideles sėklutes, iš kurių po truputį pradės kaltis malonesnių santykių daigai. Žinoma, niekas nesako, kad tai padaryti lengva, tačiau jei santykiai vienaip ar kitaip žlunga – ką turite prarasti?

Dar vienas variantas – **skirkite laiko ir prisiminkite** (geriausia, kad apie tai pakalbėtų abu partneriai) **viską, kas buvo malonaus jūsų poros istorijoje**. Jei esate kartu, kažkas judu visgi suvedė į porą ir turi būti bent keli malonūs prisiminimai iš visos judviejų istorijos. Pagalvokite apie juos, pakalbėkite, papasakokite vienas kitam ką prisiminate ir kuo jums tas laikas buvo įpatingas. Ženkite kitą žingsnį – sutarkite kartą į savaitę ar dvi padaryti kažką, kad sukurtumėte dar vieną malonų prisiminimą. Gyvenkite savo poros pakylėjimais, o ne nuosmūkais. Dėmesys į tai, ką malonaus patyrėte, kas judu suvedė į porą, labai suartina. Prisimindami ir kalbėdamiesi jūs kuriam laikui vėl atsidursite tose akimirkose, kuomet buvote be galo laimingi ir įsimylėję. Trumpam palikite nuoskaudas, kad tai buvo senai, kad dabar nieko panašaus nevyksta ir tt. šone ir pakeliate po šviesias savo istorijos vieteles. Jei nesate ta pora, kuri kartu bando spręsti savo santykių problemas – pabandykite lyg niekur nieko užsiminti antrai pusei apie vieną iš tokių prisiminimų. Papasakokite tai kaip malonų įvykį, netikėtai iškilusį atmintyje. Nesitikėkite iš partnerio jokios reakcijos ir nieko nereikalaukite, taip tik uždarysite vartus į galimą pokytį. Kalbėkite lyg niekur nieko ir tegul partneris eina iš paskos arba ne. Nenuleiskite rankų ir turėkite šiek tiek kantrybės – gali būti, kad ledai iš partnerio pusės atsileis tik po kurio laiko, ypač jei girdėti kažką panašaus iš jūsų yra gana neįprasta. Žaiskite su tuo, stebėkite, kas vyksta ir



bandykite, ar tai veikia ar ne.

Protas labai lengvai užsikabina ir nukeliauja paskui tai, kas nemalonu. Nenuostabu – jis iš visų jėgų stengiasi išvengti nemalonių patirčių ir kaip tik dėl to visą savo dėmesį sutelkia į jas, kad neduok dieve nebūtų užkluptas nepasiruošęs. Pasirinkite šiek tiek pakeisti kryptį ir pažvelgti į platesnį vaizdą. Jei jaučiate, kad neigami santykių aspektai pradeda viršyti teigiamus – pasukite vairą ir gražinkite pusiausvyrą. Pastebėkite ir tai, kas malonu bei teigiama bei kurkite tokias patirtis savo poroje patys.