

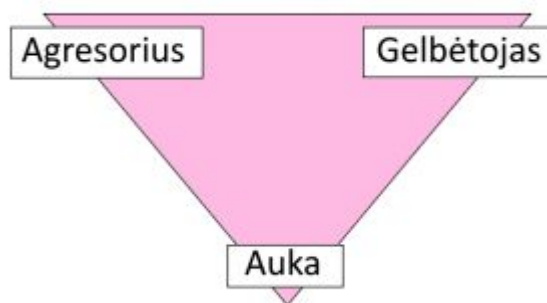
# Aukos trikampis – trys aukos veidai

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 ją 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 pradėdame 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 įtūžį 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 gilus 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 kokią 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 nuolatinėje 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 (kitaip 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**

Jeigu 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 emocijų, psichologinių ir netgi fizinių 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 nepriimtiniu, 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 nevalgė 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, elsimės 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 žemėlapio 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 mokytiis studentais. Tegul jūsų jausmai ir mintys būna mokytojais kol jūs keliausite keliu, vedančiu iš Aukos trikampio.

**Lynne Forrest**

---

## **Santykių pradžia – avys ir vilkai**

Į konsultacijas kartas nuo karto ateina žmonės, kurie



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

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

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

Žmonės nepaprastai skirtingi – nuo žudiko maniako iki šventojo. Tarp žmonių galima sutikti praktiškai viską, ką sutinkame gyvūnų karalystėje visomis jos formomis. Ne veltui yra ne vienas žmogaus palyginimas su gyvūnu – užsispyręs kaip asilas, taurus kaip elnias, akylas kaip erelis, baikštus kaip triušis. Tai įsisąmoninti ne visada labai paprasta, kadangi mes visi esame linkę matyti pasaulį tokį, kokį norime matyti,

o ne tokį koks jis yra taigi sutikę įvairius žmones rodome pritarimą, nusiviliame, pykstame, kraipome galvą – priklausomai nuo to, ar šis žmogus atitiko mūsų pasaulio vaizdą ar ne. Šalia to kiekvieną žmogų matome per savo pačių prizmę. Tyras žmogus kitus matys geresnius nei jie yra ir vis tikės, kad šie pasikeis, kuomet piktas aplinkinius matys kaip pavojingus ir linkinčius blogo. Šiame straipsnyje kalbėsime apie tyrus, draugiškus, šiltus ir naivius žmones, kurie nuolat įsivelia į santykius, kuriuose yra negerbiami ir/ar išnaudojami.

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

Kaip atpažinti vilką kiek įmanoma greičiau:

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

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

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

santykiams, nežada keistis, nenori įsipareigoti, yra ir liks tokie, kokie yra ir esate patys kalti, kad su jais prasidėjote. Girdite kažką panašaus iš žmogaus, su kuriuo bandote kurti santykius? Jie jums tiesiai šviesiai sako realią situaciją.

- Kyla noras išgelbėti žmogų? Atrodo, kad jei šiek tiek į jį suinvestuotumėte laiko, dėmesio bei energijos, jis/ji sužydėtų ir taptu puikiu partneriu tačiau pats žmogus nededa jokių didesnių pastangų? Greičiausiai sutikote vilką, kuris ieško savanorio energijos donoro. Tokio vilko masalas yra žodžiai: kaip man nesiseka; niekas manęs nemyli; aš toks vienišas/-a; tu mano gelbėtoja/-as; be tavęs aš prapulčiau; tu vienintelis/-ė mane supranti ir t.t. Tokie žodžiai apeliuoja į naivaus žmogaus sąžinę, rūpestingą prigimtį ir glosto savimeilę duodami pasijusti didvyriu. Kada nustosite tokį žmogų gelbėti, išgirsite iš jo ką nors panašaus į: kaip tu gali? Ką aš be tavęs darysiu? Tu palieki mane pražūčiai ir t.t. Kada vilkui daugiau nepavyksta manipuluoti jūsų naivumu ir išdidumu, jis pradės manipuluoti kaltės jausmu ir toliau stengsis gauti tai, ko nori – jūsų laiką, energiją ir dėmesį.
- Ką jūs gaunate iš šio bendravimo? Lygiavertę, partnerystę pagrįstą draugystę ar priklausomybę iš vienos ar abiejų pusių bei viltį, kad ateityje bus geriau?

Vilkai genialiai įsisuka į avies kailį ne dėl to, kad jame puikiai telpa ir gerai jaučiasi, o dėl to, kad naivus žmogus linkęs nematyti pravertų nasrų ir mėsos gabalo, kurį vilkas valgo pietums. Peržvelkite savo santykius, kuriuose jautėtės prastai ir greičiausiai pamatysite aiškius vilko požymius, kurių ilgą laiką nenorėjote matyti. Pradėkite stebėti žmones, su kurias bendraujate ir kartokite sau šią frazę – nepaisant nieko, aš noriu pamatyti tiesą. Jei laikysitės šios intencijos, pamatysite, kad vis anksčiau pastebite pavojingus ženklus ir laikas bendraujant su vilkais gerokai sutrumpės, o

į jų vietą turės progos patekti avys – tie, kurių savybės ir intencijos yra tinkamos ilgalaikiams santykiams.

---

# 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 knygu, 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 neištikimybės 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 pasišvesti galima pasielgti su meile ir išsiskirti su sau netinkamu partneriu vos tik supratus, 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 pačią akimirką 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 klasikinę 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 nebandydamas 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, moterys 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 tokią 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 ištrūkusi 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:**  **Ji24.lt**

---

## **Vyrams – norite sudominti moterį? Išmokite domėtis ja**

Kiekviena moteris anksčiau ar vėliau pripažins – nieko nėra nuobodžiau, kaip plepus vyras. Jei jis žavingas, galima jo nesiliaujančias šnekas paklausti kartą kitą, bet sulig

kiekvieną kartą jo žavesys moters akyse po truputį blės, nebent jos laki vaizduotė dar kurį laiką išlaikys pirminį susižavėjimą. Dalis vyrų, o gal net ir dauguma, turi natūralų įprotį (veikiausiai netgi instinktyvų) parodyti moteriai, kokie jie yra ypatingi, išskirtiniai, įdomūs, žavingi ir nepakartojami. Jei pažvelgtume į gamtą, viskas kaip ir stoja į vietas – kiekvienas patinas nori parodyti savo išskirtinumą, tą akivaizdžiai demonstruodamas patelei. Kas puikiai veikia gamtoje ieškant partnerio poravimuisi, nebūtinai taip pat puikiai veikia ieškant antros pusės ilgalaikiams santykiams.

Turbūt retam vyrui yra paslaptis, kad moteris jį įvertina vos per kelias sekundes nuo susitikimo. Nebūtinai ji iš karto mato santykių potencialą, galimybes, pajunta trauką ir t.t. Tačiau pačią esmę ji mato tiek gerai, kad bandyti stipriai demonstruoti ar įrodyti kalbomis savo žavesį nėra didelės prasmės. Ypač jei norite sudominti moterį ilgiau nei porai susitikimų bei ieškote brandžios asmenybės ilgalaikiams santykiams. Norite „taktikos“ kuri padės stipriai išsiskirti iš kitų vyrų? Išmokite domėtis moterimi.

Dėmesys gali būti dviejų tipų – vienas jų yra paslėptas reikalavimas dėmesio sau. Rašymas, skambinimas, kalbinimas tam, kad gauti sau kito žmogaus kompaniją, dėkingumą, geras emocijas ir t.t. Kito tipo dėmesys – laiko ir energijos skyrimas kitam žmogui gerbiant jo laiką bei energiją. Ką tai reiškia? Tai domėjimasis žmogumi dėl to, kad žmogus rūpi, domina, žavi. Pastangos pažinti, klausinėjimas apie jos pasaulį, kuo ji gyvena, kas jai patinka, kas jai artima, sava, svarbu ir kodėl. Tai dalinis dėmesio nukreipimas nuo savęs prie kito. Kaip tai atrodo praktiškai?

Moteris/mergina papasakoja šį tą apie save, tarkim, apie savo naują pomėgį siuvinėti. Retam vyrui tokia tema yra įdomi klausyti, ką jau kalbėti apie gilinimąsi į tai. Tačiau čia ir slypi gebėjimo domėtis paslaptis. Nesvarbu, kad siuvinėjimas yra paskutinė pokalbio tema jūsų sąrašė – moteriai ji gali būti labai artima ir svarbi. Nekreipkite dėmesio į temą,

bandydami pasukti pokalbį tik apie tai, kas įdomu jums. Klausykite kas įdomu moteriai ir klausinėkite jos apie tai. Sakysite, ką galima paklausti apie siuvinėjimą, kuomet neturite apie tai jokio supratimo? Na, visų pirma paprastas, nuoširdus pripažinimas, kad ne itin apie tai žinote, gali būti puikus įvadas į pokalbį. Toliau pasitelkite vaizduotę – paklauskite, koks darbas jai patiko labiausiai ir kodėl, kiek laiko užtrunka vienas paveikslas, kodėl tai ją domina. Nesistenkite gilintis į techninį pasakojimą ir išmokti viską apie siuvinėjimą nuo A iki Z. Pamiškite praktinę pokalbio naudą – esate pasimatyme su moterimi, o ne su specialistu, kalbančiu rūpima tema. Tiesiog klausykite jos, kaip žmogaus, kuris pasakoja apie save, savo pasaulį, savo gyvenimą. Klausimai, pavyzdžiui, kodėl ją žavi siuvinėjimas, kodėl ji pasirinko siuvinėti būtent šitą paveikslą, gali padėti nemažai sužinoti apie ją kaip apie žmogų. O svarbiausia – ji lydysis iš malonumo (nebent yra labai uždara ir gali prireikti laiko įgyti jos pasitikėjimą), kad vyras ja taip nuoširdžiai domisi. Nebūtina sutelkti visą savo dėmesį ir juo pragrauzti moteriai skylę kaktoje. Kita vertus subtilesnė moteris greitai pajus, kad klausimus užduodate mechaniškai ir iš tikro jums visiškai nerūpi ką ji kalba. Pasikartosim – pamirškite temą, ji gali jums nuoširdžiai nerūpėti. Prisiminkite, kad ši tema rūpi jai, o ji rūpi jums, tad ir domėkitės, klausykite.

Ne visiems paprastai ir greitai pavyks išmokti domėtis kitais žmonėmis. Dalis tiek vyrų, tiek moterų yra taip įsigilinę į save, kad iš tikro išgirsti kitą žmogų, neskubant daryti savas išvadas ar atmesti pokalbio temą, gali būti labai rimtas iššūkis. Tačiau praktika gali padaryti savo ir jei jaučiate, kad esate iš tų vyrų, kurie daug kalba apie save ir niekaip negali susirasti antros pusės ilgalaikiams santykiams – pabandykite naują būdą bendrauti su moterimi. Mokykitės užduoti klausimus ir išgirsti atsakymus, o išgirdę atsakymus užduoti dar vieną kitą klausimą iš to, ką išgirdote. Taip moteris pajus, kad ją girdite, jums nereikės dėti pastangų bandant įrodyti, koks jūs šaunus (prisimenate? Apie jūsų

šauumą ji jau viską žino), padarysite moteriai didelę dovaną ir, jei pirminiu skanavimu moteris jums nedavė labai daug balų, mokėdamas domėtis ir klausyti, galite pasikelti vertę jos akyse viena kita pakopa aukščiau. Pasijutusi išklaudyta, ji tikrai norės sužinoti šį tą ir apie jus, tad, tyleniai, pasiruoškite atskleisti vieną kitą kortą ir duoti šiek tiek informacijos apie save atgal.

---

## **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 priklausau“, 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 svaitytis 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.

---

## **Kaip papildyti moteriška energija? (I)**

Pateikiame sąrašą būdų, kaip moteriai papildyti moterišką energiją, dar vadinama mėnulio energija. Šios mūsų skubančioje ir nuolat kažko siekiančioje visuomenėje vis labiau ir labiau trūksta. Mėnulio energija – švelni, rami, padedanti atsipalaiduoti, atsigauti po dienos darbų, harmonizuojanti ne tik moterį, bet ir jos partnerį bei visą šeimą. Peržvelkite sąrašą – kai ką jūs tikrai darote natūraliai, tačiau greičiausiai rasite naujų idėjų, prisiminsite kažką, kas jums patinka, tačiau vis nerandate laiko sustoti ir pasirūpinti savimi. Sustokite – nuo to, kaip jūs pasirūpinate savimi, priklauso ne tik jūsų, bet visos jūsų šeimos ir net mažiau

artimų, tačiau jūsų aplinkoje esančių žmonių gerovė. Moteriai įprasta pradėti nuo kito galo – pirma artimieji, o tada aš. Deja, šitokia schema neveikia. Tam, kad duoti, pirma svarbu pasipildyti, o tam, kas pasipildyti, reikia sustoti ir paklausti savęs – ką aš norėčiau padaryti vardan savęs tokio, kas man teiktų malonumą? Ką nuveikusi pasijusčiau geriau, ramiau, labiau laiminga?

## KAIP PASIPILDYTI MOTERIŠKA ENERGIJA (PIRMA DALIS)

### KŪNAS IR SIELA:

Išsimaudyti vonioje su jūros druska, jūros druska ir soda (santykiu 1:1), aromatiniais aliejais

Pasidaryti rankų kaukę

Pasidaryti kojų vonelės ir pilingą

Pasidaryti pėdų masažą

Išsimiegoti

Kvepintis mėgstamais kvepalais

Nueiti į kirpyklą

Pasidaryti masažą su aliejais

Pasidaryti reiki (indų energetinio ritualo) seansą

Iš širdies pasijuokti

Pamiegoti dieną

Sulėtinti ėjimo greitį ir gyvenimo tempą

Nueiti į tikrą SPA

Išsimaudyti vonioje su putomis

Nešioti ilgas sukneles ir sijonus

Pasidaryti limfodrenažinį masažą

Nusipirkti gražių segtukų ir gumelių plaukams

Persidažyti plaukus gyvybinga spalva

Išlaikyti taisyklingą laikyseną

Nueiti pas osteopatą (manualinės diagnostikos ir terapijos specialistą)

Pasidaryti kūno įvyniojimą

Nešioti tik gražius rūbus, kurie tinka ir patinka

Pasidaryti veido kaukę

Atlikti kūno tempimo pratimus

Pasidaryti plaukų kaukę

Pasidaryti makiažą, net jei niekur neinate

Susipinti gražią kasą

Uždegti aromatinę lemputę su norimais aliejais

Užsidegti smilkalų

Susigarbanoti plaukus

Parašyti ant popieriaus lapo ne mažiau 20 savo privalumų

Pasidaryti gražią šukuoseną

Namuose nešioti gražią avalynę ir drabužius

Pasidaryti naują šukuoseną

Pasidaryti dumblių kaukę

Pasidaryti kaukę akims

Nusipirkti naują kosmetiką

Pasidaryti kūno pilingą

Pasidaryti medaus masažą

Pasidaryti veido masažą

Nueiti pas kosmetologą

Pasidaryti veido valymą

Nueiti į pirtį

Pasidaryti tingėjimo dieną – visą dieną gulėti lovoje ir savęs dėl to nekaltinti

Paverkti, jei ne itin gera nuotaika

Nueiti į baseiną

Užsiimti joga

Pašokti namie su šluota

Nueiti į šokių pamoką

Pagirti save, pasakyti sau komplimentų

Fotografuoti – miestą, žmones, gyvūnus, gėles

Rašyti savo slaptą dienoraštį

Paskaityti gražias eiles

Pasivaikščioti vienai

Pasidaryti manikiūrą

Nueiti po dušu – šiltu arba kontrastiniu – pagal nuotaiką

Pasidaryti pedikiūrą

Išgerti žolelių arbatos

Pasidaryti savo gražių nuotraukų albumą

Išsiplauti galvą

Pavalgyti naudingų saldumynų – šviežių ar džiovintų vaisių

Užsiimti vandens aerobika

Iš širdies pasimelsti

Nueiti į turkišką hamamą

Padaryti kūno gimnastiką ar bent jau mankštą

Trisdešimt minučių pavaikščioti greitu žingsniu

Pasivažinėti dviračiu

Pasisupti sūpynėse

Pasivažinėti riedučiais

Rašyti internetinį blog'ą

Pašokinėti per šokdynę

Pačiai save stipriai stipriai apkabinti

Pasukti lanką

Išbandyti naują makiažą, šukuoseną – persikūnyti

Pasivaikščioti upės ar jūros pakrante (ką turite netoli savęs)

Pasivaikščioti miške ar bent jau parke

Apkabinti kelis medžius miške

Pagaminti ką nors naujo

Atsikelti prieš saulėlydį

Paklausyti gražios muzikos

Padengti stalą pačiais gražiausiais indais – be priežasties

Užleisti ritmingą muziką ir pagal ją pašokinėti

Pažiūrėti gražų filmą apie meilę

Iš naujo peržiūrėti savo mėgstamus filmus

Nueiti į kiną pažiūrėti melodramą

Su meilę pašukuoti sau plaukus

Pasimaivyti prieš veidrodį

Užsidėti pačią gražiausią suknelę – be priežasties

Paskaityti gerą knygą

Iškepti pyragėlių pagal mamos ar močiutės receptą

Pasigaminti savo mėgstamą patiekalą

Dar kartą perskaityti mėgstamą knygą

Paklausyti paskaitos apie moterišką prigimtį, santykius

Vakare namie užsidegti žvakes – be priežasties

Persimatuoti visus savo drabužius

Pabūti vienai, tyloje, bent 10 minučių

Iškepti skanų tortą ar pyragą

Užsikasti smėlyje ir pagulėti taip kurį laiką

Pasvajoti apie tai, ko norėtum po penkių metų savo gyvenime – ir užrašyti šitai

Paklaustyti Ruslano Narušavičiaus paskaitų (Руслан Нарушевич – tai vedų lektorius, dėstantis apie santykius ir moteriškumą – audioveda.ru)

Anksčiau atsigulti miegoti

Užsidėti pačius gražiausius drabužius – tiesiog šiaip, be priežasties

Pasitikti tekančią saulę lauke

Palydėti besileidžiančią saulę

Pagulėti lauke po Mėnuliu

Padaryti sau gražią fotosesiją

Išsimaudyti upėje, ežere ar jūroje

Padaryti savo svajonių koliažą

Paklaustyti dvasinės muzikos

Dainuoti dvasinę muziką – mantras, maldas

Nueiti į bažnyčią patarnauti

Užsiimti meditacija

Pradėti mokytis naujos užsienio kalbos

Pasėdėti prie ugnies – laužo, krosnies, žvakės – nesvarbu, kokia ugnies forma

Pradėti domėtis senųjų civilizacijų istorija

Nupiešti savo genealoginį medį. Daugiau sužinoti apie savo protėvius. Kai matai šaknis, lengviau dirbti su medžio šakomis.



Žiūrėti į žvaigždėtą dangų

Pagulėti ant žolės

Liautis filosofuoti ir ginčytis bet koku klausimu ir atveju

VALYMAS (SAVĖS, NAMŲ, ERDVĖS):

Išmesti iš namų nereikalingą šlamštą

Peržiūrėti drabužius – išmesti viską, ko nenešiojate, kas nepatinka, netinka

Peržiūrėti kosmetiką

Peržiūrėti indus – išmesti visus apskilinėjusiais kraštais, subraižytus, nepatinkančius, neįkvepiančius

Peržiūrėti papuošalus ir bižuteriją

Peržiūrėti patalynę, staltieses, užuolaidas...

Ištrinti iš kompiuterio nereikalingus failus

Praleisti dieną be interneto

Praleisti dieną be kompiuterio

Praleisti dieną be socialinių tinklapių

Ištrinti telefono numerius ir „draugus“ iš socialinių tinklapių, su kuriais nebendraujate

Atsisakyti pasiūlymo, kuris Jums nepatinka

Nutraukti bendravimą su žmonėmis, su kuriais pabendraurus tampa sunku

Išeiti iš nekenčiamo darbo

Išmesti viską, kas primena buvusius vyrus

Išplauti namų grindis

Sumanyti namuose remontą

Pergalvoti buto dizainą

Nuvalyti veidrodžius ir langų stiklus

Išplauti indus – ypač jei viduje jaučiate pyktį ir įsižeidimą

Nueiti pas gydytoją – pavyzdžiui stomatologą

Padaryti tai, ką ilgą laiką atidėliojote

Išvalyti namų erdvę – tam yra daug metodų (fizinis išvalymas, skambinimas grojančiais indais, išvalant blogą energiją, šventintų žvakių deginimas ir t.t.)

Sudaryti sąrašą, ką reikia padaryti artimiausiu metu

Parašyti nuoskaudų laišką žmogui, su kuriuo sunkūs santykiai (nesiųsti)

Gražiai ir patogiai išdelioti savo rankdarbius

Perstumdyti buto baldus

Pritaikyti, pavyzdžiui, Feng Shui principus namų erdvės harmonizacijai

Peržiūrėti savo maitinimosi racioną ir įvesti pakeitimus

---

# Kokia yra ir kokia nėra santykių žinių paskirtis

Skaitant žmonių, prašančių pagelbėti vienoje ar kitoje situacijoje, susijusioje su santykiais, laiškus, susidarė įspūdis, kad ne visi supranta, kam yra skirtos santykių žinios. Vieni tikisi jų dėka rasti amžiną laimę bei ramybę, kiti siekia manipuliuoti partneriu, tretieji įsivaizduoja, kad santykių žinios yra tikslios taisyklės, ką reiktų daryti siekiant gautiną rezultatą. Pasistengsiu trumpai sudėti vieną kitą tašką ant i.

Kam neskirtos santykių žinios:

– Išmokti kaip priversti partnerį elgtis taip, kaip norisi, kaip manipuliuoti juo ir lipdyti iš jo savo vaizduotės paveikslą. Santykių žinios nesuteikia galios valdyti kitą žmogų ir šokti pagal muziką, kurią groja jūsų vaizduotė. Techniškai kažką panašaus padaryti įmanoma metodais, nevedančiais į nei vieno iš partnerių laimę, bet santykių žinios moko harmoningų santykių, tad jų tikslas nėra valdymas ir manipuliacijos.

– Tai nėra būdas pasiekti amžiną, absoliučią laimę, saugumą, vidinę ramybę. Nei vyras, nei moteris negali suteikti meilės, laimės ar ramybės, jei jos nėra pas patį žmogų. Šito yra ieškoma tikėjime į Dievą, dvasiniuose mokymuose, meditacijų metu, bet ne pas partnerį. Ramybė ir saugumas, apie kurį kalba santykių žinios, apsiriboja tik santykiais, o tai yra tik dalelė žmogiškosios patirties.

– Tai nėra žinios, pasakančios kaip ir ką tiksliai daryti kokioje situacijoje, kuri susijusi su santykiais, partneriu ir kokio tiksliai rezultato reikia tikėtis. Jos negelbėja skęstančių santykių, nekuria harmonijos poroje – tai yra kiekvieno žmogaus asmeninis darbas, kurį jis atlieka

remdamasis savo patirtimi, išmintimi, pastebėjimais, mokydamasis, studijuodamas, atrasdamas, klausdamas. Nuo šių dalykų, o ne nuo santykių žinių, priklauso, kaip jam pasiseks.

Kam skirtos santykių žinios:

– Tai vyro ir moters psichologinius skirtumus, nulemtus gamtos ir tūkstantmečius trukusio auklėjimo atskleidžianti informacija, padedanti geriau pažinti ir suprasti vienas kito standartinius, esminius, plačiausiai paplitusius (tačiau ne visus ir ne visose situacijose) elgesio modelius bei poreikius.

– Tai žinios, kurios yra tik nuorodos santykių kelyje, galinčios apsaugoti nuo pavojingiausių vietų, pasakančios, koks elgesys iš kurio pusės pasmerkia nelaimingiems santykiams.

– Tai žinios, suteikiančios kitokią požiūrį ir idėjas dėl situacijų santykiuose. Jos pateikia daugiau variantų – nestandartinių, neįprastų žmogaus patirčiai. Kadangi mokytis iš neįprastos patirties užtrunka ilgai, o padaryti išvadas ir atrasti kažką naujo dar ilgiau, žinios yra tam, kad duotų naujų idėjų, kurias galima taikyti gerokai anksčiau, stebėti, kaip veikia.

– Santykių žinios yra kaip bet kokios kitos žinios, mokančios, kaip būti sėkmingesniai vienoje ar kitoje srityje. Vieni tampa ekspertais, kiti lieka vidutiniokais priklausomai nuo to, kiek kuris dirbo, stengėsi, mokėsi, klydo ir mokėsi iš klaidų, rado savus metodus. Teorija yra teorija ir praktika parodo ne tik žinių kokybę, bet ir tai, kaip gerai jos įsisavintos, suvoktos, išanalizuotos ir išbandytos savose patirtyse.

---

# Moterims – kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą

Kiekviena pora turi savus iššūkius, savus nesusikalbėjimus, pykčius, nepasitenkinimus, vietas, kuriose nesupranta vienas kito, vietas, kuriose tik galvoja, kad vienas kitą supranta bei pažįsta. Be viso šito chaoso neegzistuoja nei viena pora, kurioje santykiai tarp partnerių yra daugiau nei paviršutiniški. Yra naivu tikėtis, kad du visiškai skirtingi žmonės su kitokiu pasaulio matymu bei suvokimu, skirtingais poreikiais iš santykių ir partnerio suprastų vienas kitą be žodžių nuo pirmos pažinties dienos. Nepasitenkinimai vienas kito elgesiu anksčiau ar vėliau pradeda lysti kaip yla iš maišo ir prasideda „įdomioji“ bei tikroji santykių dalis – kartu ne tik laimėje, bet ir skausme. Moters suvokimas, išmintis bei žinojimas kaip elgtis bei kalbėti tokiose situacijose yra ypač svarbus ir gali nulemti ar santykiai bus laimingi ar anksčiau ar vėliau grės skyrybos. Moters psichika yra 5-6 kartus stipresnė nei vyro ir emocinis krūvis, kuriuo ji išsako savo nepasitenkinimus, gali būti toks stiprus, kad sulysins vyrą su žemės paviršiumi. Kaip tik todėl verta žinoti kelias taisykles, kaip išsakyti nepasitenkinimus taip, kad moteris gautų vyro elgesio korekciją, o vyras tai darytų iš meilės ir pagarbos.

**Pirma taisyklė – išsakykite nepasitenkinimus kuo anksčiau,** vos tik įvyko kažkas, kas jus įskaudino, sužeidė, supykė. Kai poroje vyrauja ramybė, dažnai nesinori jos jaukti ir nedideli skauduliukai yra nuryjami, pakišami po kilimu ir „užmirštami“. Iš tikro jie yra viso labo atidedami ateičiai, kai visos nuoskaudėlės po kilimu nebetilps ir vienu metu pasipils lauk. Praktiškai tai atrodo panašiai taip: vyras pamiršo nupirkti pieno ir grįžęs namo nuo savo moters atsiėmė už netinkama

komentaraŲ svečiuose, uŲ tai, kad nepraneŲe, jog vėluos grįŲti iš darbo, uŲ tai, kad priŲadėjo kažką padaryti, bet nepadare, kad uŲrėkė ant vaikų, neiŲvedė Ųuns, nepadėkojo uŲ pagamintą vakarienę ir... uŲ tai, kad pamirŲo nupirkti pieno. Pastebėkite, kad nereikia net vyro „nusikaltimų“, uŲtenka, kad turėjote sunkią dieną ir vien dėl to vyras gauna iš jūŲ savo sunkių emocijų dozę. Kai į visa tai susideda ir sukauptos nuoskaudos konkrečiai jo adresu, smūgis gali būti mirtinas ar sukelti audringą bei santykius Ųalojantį konfliktą.

**Antra taisyklė – nepasitenkinimą reikŲkite tada, kai atslūgo bent jau didŲiausia emocijų banga** ir esate daugiau maŲiau ramios būsenos. Kalbėti tada, kai esate veikiama emocijų yra tas pats, kas gesinti ugnį Ųibalu. Kad ir kaip norisi panaudoti vyrą kaip Ųaibolaidį nuleisti savo emociniam krūviui, auka uŲ tai yra laimingi santykiai ir meilė vienas kitam. Pasitraukite į Ųalį, apsiraminkite ir tada eikite prie vyro bei pasakykite dėl ko bei kaip jautėtės, kas jus uŲgavo ir kaip norėtumėte, kad jis pasielgtų, kad jūŲ meilė jam atsistatytų. Ųita dalį kiekvienai porai teks išsidiskutuoti ir išsiaiŲkinti pačiai ir kartais tenka nueiti ilgą kelią, kol abi pusės supranta kam, ko bei kaip reikia, kas dėl ko ir kaip jaučiasi bei priima tą faktą, kad abu yra skirtingi pasauliai ir dalyje vietų turės elgtis ne pagal savo prigimtį ir išmokimą, o taip, kaip to reikia partneriui.

**Trečia taisyklė – kuo aiŲkiau, konkrečiau ir paprasčiau, tuo geriau.** Jei visų pirma jums reikia iškalbėti litaniją Ųodžių tam, kad suprastumėte kas iš tikro vyro elgesį jus įskaudino – sutarkite, kad vyras pabus kantrus bei pirmų dviejų minučių jūŲ kalbos nesistengs suvokti savo loginiu mąstymu ir nepriims asmeniŲkai. Kai tik sudeliosite mintis ir/ar išsikalbėsite, paaiŲkinkite jam suprantamais ŲodŲiais, kas nutiko ir kaip dėl to jaučiatės. ***Vyru! suprantami ŲodŲiai: ką jis konkrečiai pasakė ar padarė, kada jis konkrečiai tai pasakė ar padarė, kaip konkrečiai jūs dėl to jaučiatės ir ko tiksliai iš jo norite.*** Venkite grubių kaltinimų, priekaiŲtų,

žodžių tu visada, tu niekada. Galutiniam etape jums svarbiausia sulauti atsiprašymo ar skriaudos atpirkimo, o jam – suprasti, ką padarė ne taip ir kaip daugiau to nekartoti.

**Ketvirta taisyklė – pabandykite į nuoskaudos išsakymą įpinti ir vieną kitą dėkingumą ar komplimentą.** Pykstate, kad jis ko nors nepadarė, nors prašėte n kartų? Išsakydama tai, užsiminkite ir apie tai, ką jis jau yra padaręs ir kuo esate patenkinta. Taip net konflikte liksite geranoriška jam, vyras nejaus tokio didelio pavojaus ir noro gintis ar užsidaryti, ignoruoti jus bei matys, kad jis ir jo darbai yra įvertinami nepaisant to, kad šiuo metu jūs pykstate. Atsargiai – nenaudokite komplimento kaip priekaišto: „tada tu sugebėjai iš pirmo karto padaryti, o dabar...“

**Penkta taisyklė. Tuo metu, kai nėra dėl ko priekaištauti – dėkokite.** Tebūnie tai bus naujas įprotis jūsų santykiuose su vyru – dėkoti jam už tai, už ką esate dėkinga bei pagirti jį ten, kur juo žavėtės bei didžiuojatės. Vyras, kuris jaučiasi mylimas, gerbiamas bei reikalingas bus daug labiau suinteresuotas išgirsti jūsų nepasitenkinimus ir kažką keisti savo elgesyje. Dalis moterų turi žalingą įsitikinimą koreguoti vyro elgesį baudimu, kas yra veiksminga tik vienam – tiesaus kelio skyrybų link nutiesimui.

---

## **Moterims – santykių pradžia**

Šiame straipsnyje apžvelgsime kelis pagrindinius pavojus, į kuriuos gali patekti moteris, jei pakankamai gerai nepažįsta savęs ir nežino kaip veikia jos psichika. Taip pat pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters bei kaip suteikti galimybę pažinčiai tapti ilgalaikiais santykiais.

Santykių pradžioje daliai moterų koją pakiša jų pačių

vaizduotė. Moters vaizduotė yra labai laki ir tai yra puiki savybė, padedanti išlaikyti santykius, jei ji yra valdoma ir sveikose ribose. Moteris, kuri apie savo vyrą galvoja šiek tiek geriau, negu jis yra iš tikro, padeda jam po truputį tapti kaip tik tokiau, kokiu moteris jį laiko. Deja, dalies moterų vaizduotė, sutikus patinkantį vyrą, greitai nutrūksta nuo pavadėlio ir tas „šiek tiek geriau“ tampa „riteriu iš vaikystės pasakų“. Labai gali būti, kad moteris puikiai mato, kad vyrui, koks jis yra čia ir dabar, iki riterio kaip iki Mėnulio, tačiau ji sugeba išvelgti šį tą gilesnio nei tai, kas yra dabar – vyro potencialą. Vyro potencialas rodo, kuo jisai gali būti, tačiau tiesa yra ta, kad tik labai retais atvejais vyras iš tikro pasiekia savo potencialo viršūnę. Daugumoje atvejų jis ir lieka kaip tik toks, kokį moteris sutinka ir daugiau neūgteli nei centimetro. Tuo tarpu moteris, susižavėjusi potencialu, po kelių metų atmerkia akis ir supranta, jog šis vyras taip niekada ir netaps tuo riteriu, kurio galimybę ji matė. Nenuostabu, kad kyla nepasitenkinimai kuomet realybė skaudžiai mosteli į veidą. Vienas iš priesakų kiekvienai moteriai – **paklauskite savęs ar jums gera su patinkančiu vyru čia ir dabar? Ar norite pamatyti realybę šiandien, o ne po penkių metų?**

Kitas galimas pavojus kyla moterims, kurios per daug nesirūpina ar joms tikrai gera su esamu vyru ir nusprendžia tiesiog pabandyti, gal kas išeis. Kalbame ne apie poros mėnesių pabandymą, bet apie pusmečio, metų ar daugiau susitikinėjimo kaip pora ar gyvenimo kartu. Vyras, pamatęs labai patinkančią moterį, įsimyli staigiai ir stipriai. Moteriai paprastai reikia daugiau laiko, kad pažintų vyrą ir jos meilė auga palaipsniui. Kai susitinka dvi tokios būtybės – stipriai įsimylėjęs vyras ir pusiau abejinga moteris – standartinė dinamika būna tokia: moteris per daug nesižavi vyru, bet jis lengvai paperka ją savo dėmesiu ir ji nusprendžia pabandyti. Moters elgesys su per daug nerūpinčiu vyru gali būti vietomis nepagarbus ar šiurkštus, tačiau vyras kol kas nuryja tokį elgesį nešamas stipraus jausmo jai. Laikui



bėgant situacija netikėtai pradeda apsiversti aukštyn kojom. Moteris nei nepajunta, kaip pradeda prisirišti ir pamilti vyrą, su kuriuo yra. Moters psichika taip sutverta, kad ji pamilsta palaipsniui, tačiau giliai ir tvirtai. Tuo tarpu vyro jausmai su laiku blėsta ir gali išlikti stiprūs tik tuo atveju, jei moteris tampa jam brangi ir rūpima. Deja, jei santykių pradžioje moteris per daug atsainiai elgiasi su vyru, toks elgesys numarina jo jausmus visam laikui ir vyras pradeda trauktis iš santykių bei ieškoti kitos moters. Taip moteris patenka į spąstus, kuriuos pati, nežinodama, sau paspendė – pamilsta vyrą, kuris daugiau nebenori būti su ja ir atsainus „gal kas pavyks“ atveda prie jai skaudžių skyrybų. Kaip to išvengti? **Palaikykite sveiką atstumą, kol neatsiras pojūtis, kad vyras tampa artimu, brangiu žmogumi su kuriuo norisi ilgalaikių santykių ir nepulkite į bandymus tik iš smalsumo ar dėl to, kad daugiau kandidatų nėra.** Būkite nuoširdžia ir su savimi ir su dėmesį rodančiu vyru bei išlaikykite pagarbų elgesį bet koku atveju. Nuolat klauskite savęs, ar esate su juo dėl to, kad jums jis tikrai patinka ir kartu gera, ar tik žaidžiate, mėgaujusi ir esate tikra, kad galite išeiti iš santykių kada panorėjusi ir nenukentėjusi? Moteris sutverta megzti ryšiui su kitais ir likti neasmeniškai santykiuose ilgai nepavyksta, tad gali užtekti ir pusmečio, kad pažaidimas taptų kažkuo daugiau ir kaip tik tada, kai vyras pradeda nutraukinėti santykius.

Toliau pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters santykių pradžioje ir kaip pradinį „nesusikalbėjimą“ paversti artimu ryšiu. Vienas iš skirtumų, kaip susižavi vyras ir kaip moteris yra tas, kad vyrą visų pirmą pritraukia moters išvaizda ir jis iš karto nori su ja fizinio artumo. Moteris tuo tarpu susižavi vyro charakteriu, intelektu, būdo bruožais. Žinoma, pasitaiko įvairių variantų ir yra moterų, kurios taiko vyriškas taktikas, ar vyrų, taikančių moteriškas. Vyras ir moteris, kūniška ir intelektualinė meilė, pradeda „susikalbėti“ tada, kai atveria vienas kitam širdis ir gimsta draugystė, artumas, rūpestis vienas kitu. Tai vienintelė vieta, kur vyrai

ir moterys gali „suprasti“ vienas kitą ir kur dingsta skirtumai tarp lyčių. Už šitą susijungimą labiausiai atsakinga moteris ir viena iš daromų klaidų yra per greitas nuėjimas į fizinį intymumą (ypač jei ji pati to dar nenori) taip leidžiant vyrui patenkinti savo poreikį po ko moteris jam gali greitai tapti neįdomi. Kita klaida – bendravimas tik intelektualėmis temomis, sausais faktais ir klišėmis, „vyrams patinkančiomis temomis“ ir pan. Tokiu atveju moteris vyrui taip pat greitai nusibosta. Žmonės myli ir rūpinasi tais, kuriuos pažįsta ir kuo giliau pažįsta kitą žmogų, kuo geriau žino, kuo jis ar ji gyvena, kas skaudina, kas kelia džiaugsmą, kas neramina, kas juokina ir tt, tuo labiau norisi tuo žmogumi rūpintis ir tuo lengviau tai daryti, tuo lengviau suprasti, pažinti kitą tiek, kiek tai apskritai įmanoma. Kelias į širdies ryšį, kuris gimdo vyro rūpestį moterimi ir išsaugo jo meilę jai, yra moters atsidarymas vyrui pasakojant apie save kuo daugiau tiek linksmas tiek skaudžias istorijas. Kuo daugiau moteris atveria, tuo artimesnė ir brangesnė ji tampa vyrui. Žinoma, mes kalbam apie brandžius ir santykiams pasiruošusius vyrus, taigi neverta bandyti tokių taktikų ant nesubrendusių vyrų ir tikėtis, kad jos suveiks. Moters uždarumas, tuo tarpu, gimdo vyro netaktą (vyro uždarumas taip pat gali gimdyti moters netaktą). Tai natūrali dinamika, kurią norėdami lengvai pastebėsite žmonių santykiuose – kuo mažiau mes žinome apie žmogų, tuo mažiau jis mums rūpi. Atsargiai su vyrais, kurie labai daug pasakoja apie save ir moteriai neleidžia net prasižioti. Jei bendraujate kaip tik su tokiau – mokykitės pertraukinėti jį ir pasakoti apie save, kuo daugiau, net jei pradžioje tai atrodys įžūloka. Jei pastebėsite, kad nepaisant nieko, vyras nėra linkęs klausyti, jis nebus linkęs ir rūpintis, o jo meilė jums gali svyruoti nuo aistros iki abejingumo arba visai išnykti.