

# „Nekalbadienių“ santykiams

žala

„Nekalbadieniai“ yra vienas iš būdų, kuriuo dalis porų sprendžia savo nesutarimus. Jie gali tęstis nuo dienos iki savaitės, o kartais ir visą mėnesį ar ilgiau. Susipykus tikrai ne visada norisi kalbėti su antra puse, ypač jei konflikto metu abu pasakė daugiau negu norėjo pasakyti ir ižeidė vienas kitą. Kartais kalbėtis atrodo tiesiog beprasmiška ir pora mieliau renkasi tylą. Kad ir kaip norėtusi sustabdyti bendravimą po neišspręsto konflikto, „nekalbadieniai“ yra skaudus smūgis santykiams ir ilgalaikėje perspektyvoje priveda prie vis didėjančios prarajos tarp partnerių.

## „Nekalbadieniai“ uždaro širdį

„Nekalbadieniai“ uždaro širdį, meilės, energijos (pavadinkite kaip norite), tėkmę tarp partnerių. Daugumai yra žinoma, o gal ir gerai pažįstama, kad vaikas mieliau bus baudžiamas ir klausys kaip tėvai ant jo šaukia, negu jausis pamirštas ir ignoruojamas. Dalis vaikų tyčia daro tai, ko tėvai nenorėtų, kad šie darytų, tam, kad sulauktų dėmesio. Vaikui nesvarbu, kad dėmesys bus pykčio forma, tai vis tiek geriau negu nieko. Suaugęs žmogus geriau susitvarko su dėmesio trūkumu, tačiau uždaryta artimo žmogaus širdis mums kelia tokį patį gilų skausmą. Ne gana to, ne daug kas iš mūsų yra patyręs gilų artumą ir besąlyginę meilę su savo tėvais, broliais ar seserimis, kitais artimais žmonėmis. Taigi į santykius jau ateiname su skausmu dėl artumo nebuvimo, net jei to nesame įsisąmoninę. Ieškome žmogaus, kurį galėtume mylėti ir jaustis mylimi, su kuriuo galėtume patirti ryšį, artumą, kurį norime patirti, tačiau paskelbdami „nekalbadienius“ sabotuojame savo

pačių pastangas. Jei esate su partneriu, kurį vis dar mylite ir norite būti kartu, greičiausiai sutiksite, kad jaustumėtės geriau jog jis ar ji pyktų, aiškintų, rodytų nepasitenkinimą kokia nors aktyvia forma, negu visiškai atšaltų jūsų atžvilgiu ir elgtųsi taip, tarsi jūs iš vis neegzistotumėte. Konfliktas gali būti skaudus, tačiau visiškas užsidarymas yra gerokai skaudesnis.

## **Kodėl skelbiame „nekalbadienius“**

Dažniausiai „nekalbadieniai“ yra „užsiožiovimo“ forma, kuomet susipykę partneriai nusprendžia, kad kitas, o ne jis ar ji, turi pirma pradėti bendrauti. Tas, kuris pirmas nutraukia tylą po konflikto tokiose porose gali jausti tarsi tai būtų nusižeminimas, savotiškai atsiprašymo forma ar prisipažinimas neteisiu. Kartais „silpnėsnis“ partneris būtent taip nutraukia „nekalbadienius“ – atsiprašymu ar savo netiesos pripažinimu, kad tik įtampa namie atslūgtų ir viskas grįžtų į savas vėžias. Kartais „nekalbadieniai“ prasideda todėl, kad partneriams stinga fantazijos, kaip išspręsti nesibaigiančius konfliktus ir liautis kalbėti yra geriausia, ką jiems pavyksta sugalvoti. O kartais tai gali būti vieno partnerio bausmė kitam arba subtili, tačiau skaudi manipuliacijos forma, ypač jeigu žinome, kad partneriui „nekalbadieniai“ yra itin skausmingi ir jis ar ji lengviau pasiduos mūsų valiai jei taip juos nubausime. Bet kokiu atveju priešastis skelbti „nekalbadienių“ niekada nėra geriausia įmanoma išeitis ir širdies uždarymas vienas kitam šalto santykius netgi labiau negu audringi konfliktai.

## **„Nekalbadieniai“ iš užsispyrimo**

Dviejų „užsiožiovusių“ partnerių nekalbadieniai nėra

išmintingesni už dviejų susipykusių vaikų, kurie pasitraukia į skirtingus smėlio dėžės kampus ir tą dieną daugiau nesikalba. Vaikams lengviau susitaikyti, nes jie dar neturi tiek puikybės ir gebėjimo apmąstyti situacijas kaip suaugę žmonės. Tuo tarpu suaugę gali ilgai būti įsižeidę ir savo smėlio dėžės kampuose žaisti ištisas savaites. Kadangi puikybė yra tai, kas laiko porą nuo susitaikymo ar bent jau kokio nors šiltesnio bendravimo, kažkam ją tenka perlipti, o tą daryti visiškai nesinori. Klaida, kurią kartais daro tie, kas yra linkę pirmi nutraukti „nekalbadienius“ yra įsitikinimas, kad pirmas pradėjęs bendrauti yra nugalėtojas. Kadangi „nekalbadienis“ gali tapti savotišku šaltuoju karu poroje, atsiranda laimėtojas ir pralaimėjęs. Šita idėja yra ne tik nemaloni bet ir neteisinga, taigi tam, kad sėkmingai nutraukti prasidedančius „nekalbadienius“ pirma reikia išmesti ją iš galvos ir prisiminti, kad pora – tai viena komanda, o ne dvi priešingos. Antra idėja, kurią reikia mesti lauk yra ta, kad pirmas pradėjęs bendrauti partneris yra tas, kuris turi atsiprašyti arba bent jau duoti suprasti, kad buvo neteisus. Atsiprašymas ir netgi konflikto išsprendimas neturi nieko bendro su „nekalbadienių“ nutraukimu. „Nekalbadienio“ nutraukimas nereiškia, kad viskas yra gerai. Tai reiškia, kad partneriai, net ir susipykę, lieka atviri vienas kitam – ne tik džiaugsme, bet ir skausme. Išdidumas tampa auka ant santykių altoriaus, padedama tam, kad dviejų žmonių draugystė gyvuotų toliau užuot merdėjusi dėl ryšio ir meilės nebuvimo. Nutraukti „nekalbadienį“ galima ne iš nusižeminimo ar noro kuo greičiau užbaigti konfliktą, net jeigu dėl to tektų bereikšmiai atsiprašinėti, bet iš įsisąmoninimo, kokią žalą santykiams jie daro. Gali būti, kad vienas iš partnerių bus tas, kuris bus labiau linkęs nutraukti tylą ir tame nėra problemų tol, kol jis ar ji pradeda bendravimą kaip lygiavertis partneris nenorintis tęsti to, kas žaloja santykius ir ieškantis alternatyvų išspręsti piktumams. Jei abu partneriai sutinka, kad „nekalbadieniai“ nėra pats geriausias sprendimas, tikėtina, kad po kurio laiko jų iš viso nebeliks. Tam partneriui, kuriam teko inicijuoti bendravimą,

daugiau nebereikės to daryti arba kitas partneris taip pat prisijungs prie inicijavimo. Kartais užtenka to, kad abu pasijustų saugūs vienas su kitu net ir konflikto metu ir matytų, kad jų noras bendrauti nebus nustumtas į šoną, bet priimtas, o atlėgus emocijoms – įvertintas. Taip galima trumpinti „nekalbadienius“ iki vienos kitos valandos, kas jau nedarys žalos porai jei praėjus laikui abu partneriai pirma sieks atkurti bendravimą, o paskui suks galvą dėl nesutarimų ir galimų sprendimų.

### **„Nekalbadienis“ kaip bausmė**

Galima bausti partnerį „nekalbadieniu“ ir tai yra viena skaudesnių bausmių, kokias galima taikyti artimam žmogui. Taip bausdami mes manipuluojame meile – tuo, ko žmonių širdys giliai trokšta ir retai gauna. Tiesa ta, kad toks traukia tokį, auka traukia smurtaujantį, taigi jeigu esate su partneriu, kuris linkęs bausti „nekalbadieniais“, vienintelė išeitis yra pažvelgti į save ir paklausti, kodėl toleruojate tokį elgesį. Besidomintys saviugda gali padaryti neteisingą išvadą, kad jiems neturėtų rūpėti, kaip elgiasi partneris, jiems turėtų užtekti savęs pačių ir savo vidinės meilės taigi reikia likti santykiuose su netaktiškai besielgiančiu partneriu arba tykiausiai kęsti jo/jos bausmes. Tam verta pasidomėti visais mokytojais, kuriuos gerbiate ir įvertinti, ar šie žmonės toleruoja ar, jūsų manymu, toleruotų, nepagarbų elgesį? Išvada, kad reikia kentėti ir nieko nedaryti, paprastai kyla iš nenoro ką nors iš tikro keisti, nenoro pastovėti už save ir pasakyti užteks. Taigi ieškome filosofijos kuri pateisintų mūsų pasirinkimus, dažniausiai neteisingai interpretuodami bet kokį mums priimtina mokymą. Partneriui, kuris baudžia „nekalbadieniais“ ar taiko kitokią psichologinį smurtą vieninteliai „vaistai“ yra savo elgesio pasekmės – poros griūtis, griežtas pasakymas, kad daugiau taip nebus, aiškus informavimas kad santykiai juda į pabaigą, jeigu

partneris nedarys išvadų. Tačiau tam visų pirma turime tapti stipriais ir pakankamai mylinčiais bei gerbiančiais save, kad suprastume koks partnerio elgesys yra toleruotinas, o koks ne.

### **„Nekalbadieniai“ kaip vienintelė matoma išeitis**

„Nekalbadieniai“ gali prasidėti porose, kurios nebežino kaip išspręsti kylančių konfliktų taip, kad abi pusės būtų patenkintos. Kada du žmonės negali rasti bendros kalbos, galutiniu sprendimu tampa išvis nesikalbėti. Tokiose porose „nekalbadieniai“ nėra svarbiausia problema ir gali signalizuoti arba santykių pabaigą arba kritinį lūžio tašką. Paprastai iki to prieinama per daug metų, pora turi prikaupusi daug nuoskaudų, yra vienas ar keli svarbūs klausimai, kurių pora ilgai negali išspręsti ir kažkam iš partnerių, arba abiem, nusileidžia rankos. Tokiai porai reikia įdėti labai daug pastangų norint atkurti santykius ir dažniausiai jiems tenka iš pagrindų peržiūrėti visą bendrą gyvenimą, perdėlioti vertybes, pakeisti požiūrį į santykius, save ir vienas kitą.

### **„Nekalbadienis“ kuris vadinasi „išeinu į savo olą“**

Tokiais „nekalbadieniais“ poroje dažniau skundžiasi moterys, nors gali būti ir atvirkščiai. Dauguma žino mokymus, kad vyrui reikalinga „išeiti į savo olą“, kitaip tariant pabūti vienam ir nieko netrukdomam. Ir moteriai ir vyrui sveika pabūti atskirai, tačiau tuo galima piktnaudžiauti, ypač jei alternatyva yra nemalonių klausimų sprendimas. Scenarijus paprastai atrodo taip: pora susipyksta, moteris nori tęsti pokalbį, tačiau vyras nenori to daryti. Jis pradeda šalintis moters, atsiriboja, užsidaro kitam kambaryje arba išeina iš namų. Po tam tikro laiko vyras grįžta ir bendrauja kaip nieko nebuvę. Moteris iš pradžių yra perpykusi nes vyras bėga nuo

pokalbio, o paskui dėl to, kad jis elgiasi taip, tarsi pokalbiui nebėra pagrindo. Jei moteris toliau kelia klausimus, scenarijos kartojasi. Variacijos gali būti įvairios, vyras gali nuleisti pokalbį juokais, kalbėti skirdamas tam tikrą dėmesio, atsakinėti paviršutiniškai ir t.t. Tai savotiškas dalinis „nekalbadienis“ kuomet kalbėti galima apie viską, tik ne apie tai, kas nepatogu ir apie ką iš tikro reiktų pasikalbėti. Susidūrus su tokiu nepatogių temų ignoravimu iš partnerio pusės reiktų peržiūrėti savo pačių bendravimą su partneriu. Vyras gali bėgti nuo moters, jei ji per daug ir per stipriai užsipuola ir/ar jei yra linkusi visada pasiekti savo nesigilindama į vyro žodžius. Jei vyras žino, kad ginčytis beprasmiška, jis liausis tą daryti atsiribodamas nuo moters. Toks vyras nebūtinai uždaro širdį, jis tiesiog nemato prasmės veltis į konfliktą. Kartais vyrui tikrai reikia laiko „atvėsti“, pabūti su savimi, arba jis bijo, kad įkarštyje gali prikalbėti ko nereikia ir stengiasi pirma nusiraminti. Moterų daroma klaida tokiu atveju yra toliau persekioti vyrą ir spausti jį tęsti pokalbį, kas gali išprovokuoti arba agresyvų puolimą arba dar didesnę atsiribojimą. Verčiau palikti vyrą ramybėje, nusiraminti pačiai ir pratęsti pokalbį ramesne gaida. Moterims verta išmokti sudėti probleminius klausimus vyrui suprantama kalba – kiek įmanoma konkrečiau, aiškiau, kartu išsakant savo baimes, nerimavimus, jausmus, iškeliant problemas, kurias būtų galima spręsti. Užverstas moters emocijų vyras niekada nesupras ko iš jo norima. Tam gali tekti pačiai pabūti savoje „oloje“, pasikalbėti su patikimu žmogumi ir išsiaiškinti kokios yra tikros nepasitenkinimų priežastys. Tuo tarpu nepataisomi „olos“ gyventojai traukia partnerius, kurie turi savo neišspręstų klausimų, gilesnių nei neteisingos bendravimo taktikos. Jei esame su uždaru žmogumi, renkames tokį partnerį, nes norime kažko iš to išmokti, kažką suprasti apie save. Galbūt jaučiamės neverti meilės ir atvirumo, galbūt patys mieliau laikysime širdį uždaryta ir būsime su tokiu pačiu uždaru partneriu negu rizikuosime būti sužeisti, galbūt esame įsitikinę, kad visi vyrai/moterys tokios ir įrodinėjame tai savo santykių pavyzdžiu užuot paleidę įsitikinimą.

Kartu ir džiaugsme ir skausme – prisiekiame prie altoriaus. Konfliktai išbando mūsų priesaiką, ar liksime kartu net ir pykčiuose ar išsiskirstysime į savus kampus, užsidarysime, nutrauksime meilės tėkmę ir mieliau leisime santykiams mirti negu perlipsime per save ir kažką dėl to padarysime. „Nekalbadienis“ yra stagnacija ir bet koks veiksmas, netgi bet kokia kokia klaida yra geriau nei stagnacija. Veiksmas veda į patirtį bei galutiniam etape, padarius išvadas, į išmintį. Tuo tarpu stagnacija yra tolygu mirčiai – ji neduoda jokių pamokų, iš jos negalima padaryti išvadų, ji kaip įšalas ateina į santykius ir niekas juose nebegali augti ir klestėti kol sušąla mirtinai. Kylant nesutarimams svarbiausia yra ne kuo greičiau gražinti ramybę į santykius, tačiau išlaikyti atidarytą širdį vienas kitam, nenutraukti bendravimo, kad ir kaip nemalonu ar sunku būtų. Būti atvirais ir parodyti, kad mums skauda gali būti iššūkiu, tačiau tai vienintelis kelias turėti bent jau šansą gilesniam artumui ir meilei, kurią norime patirti su artimiausiu mums žmogumi.

---

## **Kartu esame netsitiktinai**

Žmonės į mūsų gyvenimus ateina ne be priežasties, taip pat ir mūsų gyvenimo partneris. Sklando fantazija sutikti tą vienintelį ar vienintelę, tą žmogų, kuris mums iš tikro skirtas. Ši fantazija turi realų pagrindą – mes iš tikro sutinkame tuos žmones, kurie yra mums skirti. Tačiau, kad toks susitikimas tęsis ilgai ir laimingai, jokių garantijų nėra. O kartais mums skirtas žmogus ateina kaip tik dėl to, kad mūsų gyvenimą paverstų chaosu ir paskatintų tiems žingsniams, kurių kitaip nebūtume žengę.

## Santykiai, kuriuose kenčiame

Galima išskirti dvi priežastis, kodėl žmonės pritraukia tuos partnerius, kuriuos pritraukia tačiau abi jos susiveda į vieną pagrindinę priežastį – mūsų augimą. Pirmoji priežastis yra poreikis išmokti išeiti iš situacijų, kuriose esame žeminami, užgauliojami, prieš mus smurtaujama. Besidomintys dvasingumu tokius santykius vadina karminiais, tačiau kai kurie neteisingai interpretuoja karmą ir mato ją kaip bausmę, kitaip tariant jei vyras žmoną muša, matyt ji to nusipelno ir turi kentėti, kad „atidirbtų“ savo karmą. Galima karmą keisti į likimą, Dievo valią, kas labiau priimtina, tačiau tokios situacijos nėra skirtos tam, kad žmogus kentėtų. Jos skirtos tam, kad žmogus prieitų prie tokios vidinės būsenos, kurioje galėtų pasakyti „viskas, užteks, daugiau aš šito savo gyvenime netoleruosiu“. Fiziškai ar psichologiškai smurtaujantys partneriai kelia tokį didelį skausmą, kad atsiranda šansas, jog išsiskaudės tiek, kad norėsime ką nors keisti iš pagrindų. Ne vienas žmogus, ypač moteris, išsivadavusios iš panašių situacijos vėliau jas vadina ne prakeiksmu, bet dovana, padėjusia atrasti save. Bet koks „švelnesnis“ partneris šioms moterims būtų buvęs tik paskata toliau likti įprastame savęs ir pasaulio suvokime užuot atskleidus savo tikrą vidinį potencialą. Sakoma, nėra to blogo, kas neišeitų į gerą, tačiau tai labiausiai priklauso nuo mūsų, nuo to, kaip mokėsime tą blogą panaudoti. Geras klausimas užduoti sau yra „Ką aš galiu iš šitos situacijos pasiimti sau, ką galiu išmokti, kur galiu galbūt šiek tiek pasikeisti?“. Smurtaujantis partneris paprastai mums sako viena – turi išmokti gerbti ir mylėti save ir išmokti prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą užuot laikius save aplinkybių auka. Tai nėra nei lengva nei paprasta, tačiau tai yra potencialas, kurį turime visi – galimybę pakilti kaip feniksai iš bet kokios situacijos ir pasukti savo gyvenimus gražesne kryptimi.



## Kartu, kad augtume

Antra priežastis, kodėl sutinkame tą partnerį, kurį sutinkame yra ta, kad kartu turime potencialą augti. Tai jokiu būdu nereiškia, kad partneris bus tobulas, itin tinkantis mums ir kartu su juo nepatirsime nei diskomforto nei skausmo bei liksime kartu amžinai. Nuo pirmojo atvejo toks partneris skiriasi tuo, kad mūsų pamoka yra ne ištrūkti iš sunkių santykių, bet mokytis sugyventi su kitu žmogumi. Tačiau tas kitas žmogus gali būti net labai nepatogus ir paprastai jis ar ji ateina kaip tik tokia, kuri pradeda po truputį laužyti mūsų užsistovėjusią pasaulėžiūrą, įprastą gyvenimo būdą, stato mus į nepatogias situacijas, bando „užlipti ant galvos“ ir visaip kitaip „tempia“ iš komforto zonos. Jis ar ji nesunkiai užkliudo mūsų vidines žaizdas, kelia į viršų viską, ko savyje nenorime matyti ir t.t. Jei priešinamės ir laikomės įsikibę savo, pykčiai ir vis prastėjantys santykiai bus neišvengiami. Jei pasiduodame ir atiduodame savo sprendimus ir laisvę partneriui, santykių krizė taip pat neišvengiama. Taigi santykiai yra kaip galvosūkis, kaip labirintas į kurį patenkame be žemėlapių, be aiškių taisyklių ir turime patys išsiaiškinti kas vyksta ir į kurią pusę judėti toliau. Jei tikėjomės komforto ir absoliutaus sutarimo, liksime gerokai nusivylę. Jei ieškojome tos vienintelės skirtos tik mums, taip pat liksime gerokai nusivylę. Jei buvome pasirošę augti ir mokytis, bus paprasčiau, nes bent jau žinosime ko galime tikėtis ir ko tikėtis neverta. Jei partneriai nori būti kartu ir rūpi vienas kitam, sutaria esminiais klausimais kaip gyvenamoji vieta, vaikai, finansai, per daug nesiskiria abiejų pasaulėjautos, jei tarp jų yra fizinė trauka, kuri abu tenkina, tai yra labai realus pagrindas porai būti kartu. O kylančios kibirkštys yra penas augimui, geresniam savęs ir vienas kito pažinimui ir gilesniam atvirumui tiek su savimi tiek vienas su kitu.

## Tikroji pamoka – meilė

Pagrindinė pamoka, kurios mes visi mokomės bet kokiuose santykiuose yra meilė – sau ir kitiems. Ne romantinė meilė, bet ta, kuri yra vadinama besąlygine ir kuri yra neretai neteisingai interpretuojama arba laikoma nepasiekiamo „paprastam“ žmogui ir tik dievai ar mistikai gali mylėti be sąlygų. Moterys, bent jau dalis jų, kurioms pavyko išsilaisvinti iš santykių su smurtautojais ir kurios apie tai pradėjo kalbėti viešai, turi vieną savybę – jos nesmerkia ir netgi nekaltina savo buvusių partnerių. Jos taip pat yra uždariusios visus kelius bet kokiam bendravimui suprasdamos, kad tas žmogus yra pavojingas. Kitaip tariant šios moterys išlipo „sausos iš vandens“ išmokusios savo pamokas, visiškai atleidusios smurtautojams ir gerbiančios save pakankamai, kad daugiau tokių žmonių į savo gyvenimą neįsileistų. Kas liko jų patirtyje tai meilė – sau ir buvusiam partneriui, kadangi jeigu nelaikome jokio pykčio kito žmogaus atžvilgiu ir kartu neuždarome širdies, meilė yra viskas, kas lieka. Vėlgi ne suromantinta meilė ar perdėtas prisirišimas, kada norime būti kartu bet kokia kaina, galvojame kaip tą žmogų išgelbėti, pakeisti ir t.t. bet meilė, kuri visiems ir viskam linki tik gero, tačiau yra pakankamai išmintinga nelysti ten, kur nereikia. Jėzus mokė – būkite nekalti kaip balandžiai ir gudrūs kaip žalčiai. Niekas neprieštaraus, kad Jėzus buvo pati Meilė, tačiau ir jis perspėjo, kad ir meilėje reikalinga atitinkama išmintis. Kita istorija apie Jėzų, kuri man labai patinka skamba taip:

Jėzus atėjo aplankyti vienos šeimos ir pabuvęs atsistojo išeiti. Tų namų moteris paklausė išeinančio Jėzaus „Jėzau, jei tu išeini ir palieki mane, ar tikrai mane myli?“ Į tai Jėzus atsakė „Niekas tavęs nemylėjo taip, kaip aš“ ir apsisukęs išėjo.

Kai pirmą kartą perskaičiau šitą istoriją, ji mane ir sukretė ir suezino – kas čia per meilė, jeigu išėjo ir paliko? Tačiau meilė nėra suvaržymas ar prilipimas vienas prie kito ir kaip būti kartu dar nereiškia, kad mylime taip ir būti atskirai nereiškia, kad nemylime.

## **Pora – ne dėl malonumo**

Santykiai nėra patogūs ir nėra skirti vien tik malonumui ar vidinės tuštumos ir trūkumo užpildymui. Kodėl ne? Todėl, kad dar niekam to padaryti nepavyko arba pavyko trumpam ir teko vėl ieškoti kito partnerio. Taigi matyt yra kažkokia kita priežastis, kodėl kuriame santykius. Kita vertus augti ir mokytis poroje pavyko daug kam. Daug kas stebėjo kaip bendromis pastangomis jų santykiai vystėsi, keitėsi, atsirado ir buvo įveikti iššūkiai, kaip abu partneriai keitėsi ir augo vienas kito įtakoje, tapo labiau mylintys, mažiau priekabūs, pagarbesni ir sau ir kitam. Taip santykiai gali likti gyvi daugybę metų, kadangi kada žmonės auga, jie keičiasi, o kada jie keičiasi tuos pačius santykius kuria vis nauji žmonės kurie, negana to, tampa vis labiau sąmoningais ir vis pajėgesniais kurti harmoniją vietoje chaoso.

---

## **Meilė sau**

Meilė sau man yra viena iš tų temų, kuri yra labai svarbi ir kartu apie ją sunku kalbėti tiksliai, konkrečiai, taip, kad visiems būtų aišku. Tai turbūt yra labiau žmogaus asmeninė patirtis, vidinis suvokimas, kuris yra anapus žodžių. Visgi

tema yra įdomi, svarbi ir man yra savotiškas iššūkis pabandyti apie tai ką nors parašyti, tad dalinuosi savo idėjomis, patirtimis, požiūrio taškais ir matysim kas iš to gausis :)

Žmonės turi polinkį fokusuotis į vieną iš dviejų – labiau į save arba labiau į kitus. Kitaip tariant mūsų santykis su kitais žmonėmis gali būti tarsi moneta, kurios viena pusė yra fokusas pagrinde į save, o kita pusė – pagrinde į kitus. Pirmus žmones mes vadiname savanaudžiais ir egoistais, o antrus – altruistais ir geradariais. Apie pirmą kategoriją žmonių daug kalbėti neverta ir meilės sau klausimas paprastai jiems ir nekyla. Tuo tarpu antra žmonių kategorija yra kaip tik ta, kuri turi daugiausia problemų su meile sau.

Žmonės, kurie yra linkę labiau fokusuotis į kitus yra tie, kurie gelbėja, globoja, rūpinasi, aukoja save kitų labui ir daro galybę dalykų, kurie senai laikomi gerbtiniais, sveikintiniais ir pagrįstais tikrosiomis žmogiškoms vertybėmis. Iš esmės tame ir nėra nieko blogo ar neteisingo. Mūsų vidinis žmogiškumas (pas tuos žmones, kurie turi su juo ryšį) skatina atsižvelgti ne tik į save, bet ir į kitus žmones. Problema yra disharmonijoje, kuri atsiranda tada, kada kitų žmonių poreikiai tampa svarbesni už mūsų pačių.

### **Mes norime būti gerais žmonėmis**

Daugeliui mūsų patinka būti gerais žmonėmis. Patinka, kada kiti žmonės pripažįsta, kad esame geri ir teisingi. Egoistai ir savanaudžiai yra „blogiukai“ ir mes nenorime tokiais būti. Mes žinome, jog esame geri žmonės, jog nieko neskriaudžiame, niekam nedarome blogai, bent jau tyčia ir norime, kad visi kiti mus taip matytų. Kadangi kitų žmonių nuomonė yra labai kintantis ir sunkiai valdomas dalykas, pradedame stengtis, o

paskui ir persistengti įrodinėdami, jog esame geri. Juk tapti „blogu“ kitų akyse yra itin paprasta. Kada buvau paauglė ir kenčianti nuo šito „gero vaiko“, ar „geros mergaitės“ kaip aš tai vadinu, sindromo, nemažai bendravau su garbaus amžiaus giminaitė, kurią buvau apsiėmus lankyti nepaisant to, kad su ja bendrauti buvo labai nemalonu. Jos akyse aš buvau gera mergaitė tačiau tik tol, kol visiškai atitikdavau jos pasaulėžiūrą. Jeigu pas mane kildavo originali nuomonė ar mano elgesys pasirodydavo laisvesnis nei jos griežtos normos, tapdavau „besikeičianti į blogąją pusę“, jos žodžiais tariant. Aš trukt plyšt norėjau išsaugoti savo geros mergaitės įvaizdį, tad viską, kas manyje buvo unikalaus kišau toli po kilimu kol gyventi tapo labai neskanu – juk taip aš elgiausi ne tik jos, bet ir visų kitų žmonių akivaizdoje. Praėjo daugiau nei 15 metų ir aš vis dar šaknelė po šaknelės raunu iš savęs šitą troškimą pasirodyti gera kitų žmonių akyse. Ar žinote tą jausmą, kada nepadarėte nieko blogo, bet jaučiate ar galvojate, jog kitas žmogus jus įtaria ir pradeda jaustis kaltais? Kam šis jausmas nesvetimas, žino apie ką kalbu. Įdomu, ar ne? To, ką mes puikiai žinome patys neužtenka tam, kad ramia sąžine gyventumėme toliau. Mums būtinai reikia, kad ir tas kitas žmogus žinotų, jog nieko blogo nepadarėme. Kada pamačiau šitą tendenciją pas save, pradėjau užduoti sau klausimus, kodėl man tai taip svarbu ir iki šiol savyje neradau jokio logiško atsakymo. Galbūt kažkoks psichologinis atsakymas ir yra, gal būt tai kažkas susiję su vaikyste ir išgyvenimo instinktu, gal būt gerai paieškojus galima atrasti konkrečias priežastis, kodėl kiekvienas mūsų padarėme sprendimus reaguoti būtent taip. Mano atveju pastebiu, jog pats klausimo iškėlimas ir tendencijos taip reaguoti sąmoningas pamatymas pagelbėja po truputį išsivaduoti nuo perdėto kaltės jausmo. Tiesa, kartais prireikia drąsos tiesiog liautis reaguoti taip, kaip esu įpratusi, t.y. jausti tą kaltę, kurią jaučiu bet nesiaiškinti ir nesiteisinti ir pažiūrėti kuo tai baigsis, prie kokių realių pasekmių mane tai prives. Iki šiol vienintelė pasekmė yra mažiau vidinės kaltės, o aplinkiniai vargiai iš vis pastebėjo, kad kas nors yra

kitaip.

## **Kitais rūpintis paprasčiau**

Kita priežastis, skatinanti mus rūpintis kitais labiau nei savimi yra ta, kad kitais rūpintis paprasčiau. Ne gana to, ir mes patys ir aplinkiniai galime patapšnoti mums per petį ir pasakyti kokie šaunuoliai esame, kokie altruistai. Jei esame religingi, netgi Dievas yra pasiruošęs priimti mus į dangų už tokius gerus darbus. Taigi turime galybę priežasčių rūpintis kitais ir ne taip jau ir daug savimi pačiais. Žiūrėti į save yra sudėtinga. Netgi labai sudėtinga. Kitų problemos visada paprastesnės, lengviau sprendžiamos, problemų priežastys mums kaip ant delno. Žinoma kitas žmogus dažnai nenori nieko iš to, ką mes siūlome, daryti tačiau ir čia turime išeitį – galima labai daug ką padaryti už jį. Tuo tarpu savos bėdos yra asmeniškios, skausmingos, sunku pamatyti ir iš kur jos kyla ir ką daryti, kad išsikapanotume. Jei paklausime ko nors iš šalies ką jie mato apie mūsų situacijas, galime netyčia gauti atsakymus, o tai reiškia, kad visgi reikės kažką daryti ir tai nebus nei trupučio malonu. Dar blogiau, pažiūrėję į save mes galime pamatyti tai, ko visiškai nenorime matyti. Altruistų ego nėra niekuo mažesnis už savanaudžių žmonių ir mes lygiai taip pat nenorime matyti ir žinoti, kad mummyse ne viskas tvarkoje, kad mes nesame tokie jau nuostabūs, tobuli, „faini“ ir taip jau žymiai geresni už labiau egoistiškus žmones. O geresniais būti norisi, norisi smerkti „blogiukus“ ir turėti tam rimtą priežastį, t. y. įrodyti savo veiksmais ir visu gyvenimo būdu, kad mes nesame ir niekada nebūsime tokiais netikusiais žmonėmis.

## **Kada nekenčiame savęs**

Neapykanta sau yra atskira ir dar sudėtingesnė tema, kuri reikalauja rimtesnio darbo su savimi jei ši neapykanta yra labai stipri. Mes galime būti išmokyti nekęsti patys savęs jeigu augome su žmonėmis, kurie mus engė, žemino, net jei ir pakankamai subtiliai kaip mano minėta giminaitė. Mes galime išaugti į žmones, giliai savyje besijaučiančius beverčiais ar netgi neturinčiais teisės egzistuoti. Galime taip nekęsti savęs, kad vien tik mintis apie meilę sau, jei pasižiūrime į ją iš arčiau, kelia didžiulį pasipriešinimą ar visą puokštę emocijų. Senas geras veidrodžio pratimas gali padėti pamatyti savo santykį su savimi. Reikia prieiti prie veidrodžio ar paimti didesnę nešiojamą veidrodį, kad pilnai matytumėte savo veidą, pažiūrėti savo atvaizdą į akis ir nuoširdžiai pasakyti „aš tave myliu“. Viena moteris pasakojo, kaip jos klientas trenkė veidrodį į žemę, kada ji paprašė padaryti šitą pratimą – taip labai jis negalėjo savęs pakęsti. Kai aš pirmą kartą atsisėdau prie veidrodžio, negalėjau išleisti nei žodžio. Netgi žiūrėti sau į akis buvo sunku. Meilė sau tada buvo toli nuo asmeninės patirties. Štai neapykanta sau – kai kas žymiai geriau pažįstamo ir suprantamo.

## **Kas gi yra meilė sau?**

Paprastai aš pasakyčiau, kad tai yra gebėjimas matyti ir save ir kitus kaip vieną neatsiejamą visumą. Yra sprendimų, kuriuos esu padariusi ir kurie įtakojo kito žmogaus pasirinkimus. Jei ne mano sprendimai, kito žmogaus pasirinkimai būtų buvę kitokie. Kartais aš permąstau tokias situacijas ir pagalvoju, o gal visgi padariau negerai, kad dėl mano padarytų sprendimų kitas žmogus pasirinko neturėtų tų patirčių, kurias norėjo turėti? Gal būt man reikėjo nebūti tokiai kategoriškai ir nestoti „skersai kelio“? Ir tada pastebiu, kad visoje šioje istorijoje aš pamiršau vieną svarbų elementą – save. Mano sprendimai nebuvo prievarta, tai buvo viso labo sprendimai ir kitas žmogus buvo laisvas rinktis žinodamas mano poziciją

vienu ar kitu klausimu. Aš negalėjau sau leisti priimti kito sprendimo, nes tai būtų savęs išdavimas, ką aš atsisakau daryti. Duoti visišką laisvę kitam žmogui rinktis tai, ką jisai nori rinktis aš galėjau tik tuo atveju, jeigu pati visiškai pasitraukiu iš visos situacijos. Mano pasirinkimai, atrodytų, varžo kito žmogaus laisvę, tačiau tik tuo atveju jei aš pati neturiu jokios vertės ir reikšmės ir tik kitas žmogus bei jo norai yra svarbūs.

### **Visi esame vienodai svarbūs**

Mes neretai pamirštame save kaip dalį visumos, dalį kūrinijos, dalį Dievo sąmonės, pamirštame, kad būti broliais ir seserimis reškia, kad kitas tiek pat svarbus kaip ir aš, o aš tiek pat svarbi kaip ir kita. Gebame matyti save ir gebame matyti kitus, tačiau tampa sunku matyti ir save ir kitus kaip vieną nedalomą visumą ir priimti tai, kad turime teisę įtakoti kitų žmonių pasirinkimus ir netgi gyvenimus ne prievartaudami, bet būdami tuo kuo esame. Meilė sau reiškia, kad būsime nepatogūs. Tai reškia, kad tie, kuriuos gelbėjome, turės išmokti gelbėti pačius save ar surasti kitus gelbėtojus. Tie, kuriems tarnavome nežiūrėdami savęs, turės išmokti apsieiti be mūsų. Tai gali reikšti, kad dalis žmonių turės visam laikui pasitraukti iš mūsų gyvenimų. O labiausiai tai reiškia, kad mums patiems taps truputį mažiau patogų gyventi. Teks būti drąsesniais, pradėti tyrinėti savo komforto ribas, eksperimentuoti, atrasti save kaip unikalią būtybę, daryti nepatogius sprendimus, žengti drąsius žingsnius, mokytis atvirumo su savimi, atidaryti širdį, kuri pas daugelį yra pilna skausmo, baimės, liūdesio, kaltės – o visa tai kaip storas audeklas uždengia meilę. Meilė ir pagarba sau suteikia vis daugiau vidinės laisvės, o laisvė, kaip ir visa kita, turi savo kainą. Už tą kainą mes atgauname save sau patiems. Pradedami kurti tokį gyvenimą, kokio norime iš tikro, giliai savo esybėje. Pradedame kurti santykius tik su tais žmonėmis,



kurie moka gerbti mus ir mūsų pasirinkimus nes kitokių žmonių savo gyvenime mes tiesiog nebetoleruojame.

## **Laisvė sau reiškia laisvę kitiems**

Yra posakis, kad kalėjimo prižiūrėtojas, nors jaučiasi laisvas, yra toks pat įkalintas kaip ir kalinys, kadangi jis turi visą laiką praleisti kalėjime prižiūrėdamas, kad kalinys nepabėgtų. Mes taip pat tampame tokiais kalėjimo prižiūrėtojais kada teisiame ir smerkiame kitus žmones. Jeigu žiūrime „skersai“ į kokias nors kito žmogaus savybes, jo/jos pasaulėžiūrą, gyvenimo būdą darysime viską ką galime, kad pas mus pačius tokių savybių arba nebūtų arba mes jų nematytume. Ironija yra tame, kad mes visi pilni visokiausių savybių, esame pridarę įvairiausių dalykų ir priėmę sprendimų, kuriais nebūtinai didžiuojamės. Jeigu smerkiame vagį, smerksime save už tai, kad vaikystėje pavogėme vynuogių kekę iš kaimyno sodo (bent jau man taip buvo :) ), nesvarbu, kad tai buvo palyginti smulkmena. Jei smerkiame meluojančius, negalėsime visa širdimi pamilti ir savęs, kadangi nei vienam nepavyko pragyventi gyvenimo nei karto nepamelavus ar bent jau nepagražinus tiesos. Taigi kol badome pirštais į kitus, automatiškai badysime pirštais ir į save arba per galvą risimės neigdami, kad mes turime bent jau užuomazgas to, ko nekenčiame kituose žmonėse. Yra posakis, kad mes esame savo pačių teisėjai, o neseniai perskaičiau dar vieną, kad Danguje mes esame vieninteliai savo teisėjai ta prasme, kad tai musu pačių požiūris, mūsų pačių smerkimas stabdo meilės tėkmę, ne Dievas, kiti žmonės ar situacijos.

## **Kaip pradėti pamilti save**

Trokštantiems išmokti pamilti save kyla vienas teisingas

klausimas – kaip tai padaryti? Ir čia žmonių keliai išsiskiria, kadangi nėra vienos metodikos, vienos mokyklos, vieno mokymo, kuris būtų tinkamas visiems. Kelias į save yra kūrybinis, ne mechaninis procesas taigi kažkas rinksis dvasingumą, kažkas keliaus pas šamanus, kažkas ieškos kunigo, kažkas eis pas psichoterapeutą. Yra vienas būdas, kuris padeda rasti tai, kas tinka kiekvienam asmeniškai, nors ne visiems tas būdas yra priimtinas ir tai yra malda. Ne Tėve Mūsų ar Sveika Marija, nors naudoti galima ir jas, bet malda, kuri eina iš širdies, kuri yra anapus žodžių net jei naudojame žodžius. Malda, kuri nepriklauso jokiai religijai ir jokiai mokyklai ir net neprašo kokio nors konkretaus tikėjimo. Tol, kol malda yra iš širdies ir tol, kol prašymas bus ne išspręsti problemas, bet parodyti kelią, kol būsime pasiruošę žengti žingsnius ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, ji anksčiau ar vėliau pradės veikti. O tada belieka būti atidiems, žiūrėti kas pasitaiko gyvenimo kelyje, kartais išdrįsti išbandyti ką nors neįprasto ir atrasti savo kelius savo asmeninės vidinės meilės link, kuri, nors vadinama meile sau, iš esmės yra tiesiog meilė visiems ir viskam, tik šį kartą iš tos visumos neišbraukiant savęs.

Silvija Mažuolienė

---

## **Ar tikrai norime kontroliuoti partnerį?**

Ne vienoje poroje bandymas vienas kitą kontroliuoti tampa nesibaigiančių kivirčų priežastimi. Daugelis mūsų tikime, kad gyvenimas būtų daug malonesnis, jeigu viskas vyktų taip, kaip

mes norime. Atrodytų ir santykinai būtų puikūs, jei partneris elgtųsi pagal mūsų fantazijas. Santykių mokymai sako, kad kontroliuoti vienas kitą yra neteisinga ir ne vienas pradeda matyti, kad bandymo kontroliuoti rezultatai prasti. Būna, kad kažkaip stengtis nekontroliuoti, paleisti, susitaikyti ir t.t. Yra kitas būdas pažiūrėti į tą pačią problemą ir patyrinėti, ar mes tikrai norime kontroliuoti?

Įsivaizduokite, kad žinote, kaip sukurti aleksyrą, kuris užtikrintų visišką kito žmogaus atsidavimą jums. Užtenka įlašinti jo į gėrimą, pasiūlyti jūsų svajonių partneriui ir visi kito žmogaus veiksmai, žodžiai, mintys, jausmai paklūsta jūsų valiai. Niekada nereikia nerimauti, kad būsite išduoti, nuvilti, įskaudinti. Visi būtiniai darbai bus atlikti taip, kaip norite, laisvalaikį leisite pagal jūsų pomėgius, visos romantinės ar seksualinės fantazijos bus įgyvendintos vos jums tarus žodį. Kitaip tariant turėtumėte absoliutų saugumą ir užtikrintumą. Pabūkite kelias sekundes su šia idėja, pajauskite ką jums reikėtų žinoti, kad dėl antros pusės galite būti visiškai tikri. Gali būti, kad apims kas nors panašaus į ramybės, saugumo pojūtį, ateis mintys "o, kad taip būtų iš tikro" ar tiesiog geras jausmas, kad tokiu atveju būtų nors kas nors dėl ko nereikėtų nerimauti. Patvirtintumėte sau, kad jeigu partneris pasiduos jūsų valiai, visgi poroje būtų geriau. Pažiūrėkime į kitą medalio pusę.

Partneris, kuris visiškai paklūsta mūsų valiai yra nieko daugiau kaip robotas, akiai atliekantis tai, kas pasakyta. Tai kaip vaikštanti ir kvėpuojanti lėlė. Joje nėra individualumo, nėra galimybės jus nustebinti, ji suteikia saugumą, garantijas ir absoliutų nuobodulį. Tai, kas mus žavi kitame žmoguje yra kaip tik šis faktas – kad tai yra kitas žmogus. Mums patinka turėti šiek tiek kontrolės – kažkokių sutarimų dėl bendro gyvenimo, laisvalaikio, buities – tačiau kartu norime būti nustebinti, norime jausti, kad partneris yra gyvas, tikras, o ne mūsų fantazijų produktas. O nustebinti norime būti ne tik maloniai, bet ir tam tikra prasme nemaloniai.

Loterija be pralaimėjimų yra idomi tik tam tikrą laiką. Galų gale tai tampa ne loterija, o pirkimu. Galime sakyti, na

gerai, matau, kad tikrai nenorėčiau gyventi su robotu, bet norėčiau kontroliuoti tas vietas, kurios man yra svarbios. Bet tai būtų ta pati loterija be pralaimėjimų – garantija, kad gausite, ko norite, o tai, ko negausite, jums vistiek nesvarbu. Tikras malonumas bet kokiam žaidime yra galimybė pralaimėti – tik tada pergalė būna iš tikro saldi, o žaidimas vertas dėmesio. Kada šachmatų profesionalai susėda žaisti ir po keliatos ėjimų pamato, kad akivaizdu, kuris laimės, jie nutraukia žaidimą iš pradeda iš naujo. Kokia prasmė testuoti jeigu rezultatai akivaizdūs? Mums atrodo, kad norime garantijų, bet tik dėl to, kad jų neturime ir matome, kad negalime turėti. Jei užsitikriname garantijas kokioje nors srityje, mūsų dėmesys krypsta ten, kur garantijų nėra. Kaip tik dėl to moterims nevertėtų būti per daug patogiomis, atsidavusiomis ir nuspėjamosiomis – vyro dėmesys pradės krypti ten, kur yra nepatogu, nenuspėjama ir nenuobodu. Lygiai tas pats ir vyrams: jokios moters slapčiausiose fantazijose nėra vyro, kuris laiku atneša gėlių, kelis kartus per dieną kartoja kaip myli ir nepamiršta nei vienos svarbios datos. Moterys nori saugumo, tačiau reta nesutiktų, kad blogi berniukai žavi labiau negu geri, kad ir kiek problemų jie keltų. Ne veltui meilės romanai paprastai baigiasi santuoka, o ne ja prasideda – iki santuokos daug daugiau tikimybės, kad scenarijus pasisuks nenuspėjamosiomis kryptimis, o herojai patirs daug dramatiškų akimirkų ir neužtikrintumo. Būtent to mes ir norime, dėl to žiūrime filmus, skatome knygas, klausome muzikos ir nesvarbu ar jie turi ką nors bendro su romantika ar ne. Visuose juose mes ieškome dramos, žaidimo tarp dviejų priešingybių, kontrasto, netikėtumo momento. Net jeigu įtariame, kad herojus išgyvens iki filmo galo, nenorime to žinoti iki paskutinės akimirkos ir nevengiame toliau eiti į kino teatrus, jei kuriame nors iš filmų herojus visgi žuvo. Kontrastas taip pergalės ir pralaimėjimo, tarp to ko norime ir to ko nenorime, taip kontrolės ir jos praradimo, teikia gyvenimui skonį ir spalvas. Muzika yra kontrastas tarp tylos ir garso, žemų natų ir aukštų. Paveikslas yra kontrastas tarp tamsių iš žviesių spalvų, tarp fono ir objektų. Kad išryškinti

šviesa, naudojame tamsą ir arvirkščiai. Kuo daugiau dramatiškumo norime perteikti tame, ką kuriame, tuo didesnę kontrastą turime naudoti. Tačiau net ir nemėgstantis dramatiškumo žmogus vargiai žavėsis melodija, sudaryta iš vienos nesibaigiančios natos. Mes norime šalia savęs matyti asmenybę – savitą, ne visada patogią, kartais vedančia mus iš proto, bet unikalią, individualią, tikrą, gyvą. Bandydami kontroliuoti partnerį metame akmenį į savo pačių daržą ne dėl to, kad prisišaukiame bereikalingus konfliktus, bet dėl to, kad siekiame to, ko visiškai nenorime – poroje turėti robotą, darantį tai, kas pasakyta ir santykius, kurie yra be spalvų, negyvi. Vietoje to, galime atsitraukti ir pažiūrėti į partnerį ne per prizmę – aš noriu, kad jis būtų toks, kokio aš noriu, bet per prizmę – aš noriu, kad jis būtų toks, koks jis yra ir pamatyti, kad tai yra daug arčiau tiesos. Yra dalykų, kurių mes tikimės iš partnerio, bet norime, kad tai būtų laisvas kito žmogaus pasirinkimas, kiltų iš to, koks tas žmogus yra, o ne kokiu mes verčiame jį būti. Tai, ko mes iš tikro norime, yra išgirsti, kaip mes ir partneris skambame kartu kaip dviejų skirtingų, unikalių, individualių žmonių duetas.

---

## **Kodėl vengiame neigiamų emocijų?**

Šiuo straipsniu noriu pakviesti žvilgtelėti į neigiamas emocijas ir pasiūlyti kiek kitokį požiūrį į jas. Kai kalba pasisuka apie neigiamas emocijas, pagrindinis klausimas kuris paprastai kyla yra: kaip jų išvengti? Jei paklaustume kodėl taip norisi jų vengti greičiausiai atsakymas būtų greitis ir „akivaizdus“ – jausti tai, ką vadiname neigiamomis emocijomis, yra nemalonu. Noriu pasiūlyti paieškoti daugiau priežasčių dėl ko mes vengiame jaustis neigiamas emocijas ir bent šiek tiek

pakeisti požiūrį į jas. Daugiausiai dėmesio skirsiu pykčiui, kadangi taip pati populiariausia, geriausiai atpažįstama emocija kuri pridaro akivaizdžiausių bėdų tiek santykiams tiek žmogaus gyvenimui apskritai.

### **Neigiamas požiūris į neigiamas emocijas**

Manau, kad ne aš vienintelė turiu ne tik neigiamas emocijas bet ir neigiamą požiūrį į jas. Kiekvienas turi savo istoriją, tačiau tikėtina, kad kažkur joje yra kažkas panašaus į idėją, kad „normalus“, „teisingas“ , „dievobaimingas“ ar panašus žmogus žmogus turėtų būti visada laimingas, malonus, besišypsantis ir viskuo patenkintas. Netgi rašant šitą eilutę kažkas mano viduje linksi galvą ir sako „taip, taip, visiškai tiesa!“. Nesakau, kad būti visad patenkintu ir besišypsančiu yra anapus žmogaus galimybių ribos. Su kuo skuba sutikti tas kažkas manyje yra žodžiai „teisingas“ ir „normalus“. Taigi tas, kuris jaučiasi emociškai prastokai yra „nenormalus“ ir „neteisingas“. O kas nori tokiu būti? Tad greitai šypseną į lūpas ir akis ir „sunormalėjam“. Dar sunkiau tiems, kurie yra atsidavę religijai ar griežtesnei dvasingumo mokyklai. Jie, jausdami neigiamas emocijas, rizikuoja dar labiau – nepatekti į rojų, būti išmesti iš mokyklos, tapti nevertais savo guru ir t.t. Neigiamos emocijos tampa daugiau negu nemalonus potyris. Jos, kaip nusikaltėliai, yra išmestos iš žmogiškų patirčių spektro, atstumtos ir ignoruojamos. Jas drąsiai jaučia tik „blogi“ žmonės, kurie pyksta, matyt sergantys depresija, kurie liūdi, ką nors palaidoję kurie verkia ir tie, kurių partneris nuėjo į kairę – jie tam tikrą laiką turi teisę į visą neigiamų emocijų spektrą.

### **Ar neigiama emocija tikrai neigiama?**

Emocija yra energetinis fenomenas. Ji nėra statiška ir kiekvienas, atkreipęs dėmesį į stipresnę emociją, pastebėtų, kaip kūne tuo metu kažkas juda, vibruoja, virpa. Pats iš savęs toks energijos judėjimas nėra nei geras nei blogas. Jis kaip jūros banga – atėjo ir išėjo palikęs pėdsaką vos kelioms

akimirksms. Tačiau dažniausiai pajutę kokią nors emociją neskubame tiesiog jausti tai, ką jaučiame, o skubame ką nors daryti vedami tos emocijos. Tad jeigu emocija yra pyktis, ieškome „kalto“ ir skubame išreikšti kylančią emociją ne pačiais gražiausiais būdais. Nenorėdami kad kiti kentėtų dėl mūsų ir patys vėliau jaustis kalti, pastebėję tokį emocijos ir veiksmo ryšį, nusprendžiame, kad vienintelis būdas neskriausti kitų žmonių yra nejausti pykčio. Taigi pastangos nedaryti ko nors, kas turėtų nemalonių pasekmių tampa pastangomis nejausti tų emocijų, kurių vedami darome vienus ar kitus veiksmus. Neigiamos emocijos tampa „blogiu“, kurio vengiame kaip galime ir kiek galime.

Kas visgi skatina mus imtis veiksmų sukilus stipresnei emocijai? Mintys ir idėjos. Jos ne tik skatina veiksmą, bet skatina ir pačią emociją. Kaip tik todėl žmogus, kuri yra nuolat piktas ir nevengia to parodyti, niekada „neišjaučia“ savo pykčio iki galo ir netampa nuo jo laisvu. Toks žmogus turi „priežastį“ pykti ir sėkmingai generuoja vis naujas pykčio bangas. Kas atidžiau stebėjo save, greičiausiai atkreipė dėmesį kaip lengva „įsisukti“ į tam tikras mintis ir jaustis vis blogiau ir blogiau. Jei jaučiame pvz. liūdesį, ateina ištisa eilė liūdnų minčių ir liūdesys tampa vis gilesniu ir gilesniu. Mintys tarsi nutempia iš paskos į vis sunkesnes būsenas ir sunkesnes emocijas. Emocijos viso labo seka paskui mintis ir padeda patirti tai, kur link mes patys keliamume klausydami kylančių minčių.

Už kiekvienos nemalonios emocijos yra idėja, kuri generuoja tą emociją, pvz. gėda gali kilti prisiminus, jog padarėme ką nors, ką laikome gėdingu. Atkreipkite dėmesį – laikome gėdingu, o ne įrašyta kaip gėdinga kokiame nors absoliučiam, neginčijamame gėdingų dalykų sąrašė kurį pats Dievas laiko užrakinęs po dešimčia spynų kad niekas nieko netyčia neištrintų. Tai ir yra idėja – mintis pagrįsta asmeniniu požiūriu ir įsitikinimu kurią kada nors priėmėme kaip neginčijamą. Bėda tame, kad nemokėdami tvarkytis su emocijomis

iki tol, kol pradedame ieškoti ir atrasti bent kokią informaciją kaip tai daryti, jau būname prikaupę nemažus emocinio krūvio klodus. Vengdami emocijų mes neleidžiame joms judėti ir taip kaupiame šia energiją tarsi vandenį rezervuare. Didelė energijos sanakaupa duoda stiprų impulsą veiksmui arba tampa labai stipria ir nemalonia patirtimi. Taigi dauguma mūsų mieliau renkamės išlieti pyktį ant ko nors ir taip bent kuriam laikui nurimti negu tiesiog jausti kylančią emociją. Dėl tokio impulso stiprumo dalis žmonių tampa visiškai nevaldomi ir realiai pavojingi, o dalis norinčių pakeisti savo elgesį pastebi, kad tą padaryti labai sunku, impulsas būna stipresnis už jų norą keistis. Problema su emocijų išliejimu „ant karštųjų“ taip, kaip pavyksta ir ant ko pavyksta, trukdo pamatyti kokios mintys generuoja emociją ir kodėl apskritai pvz. pykstame. Dauguma žmonių yra įsitikinę, kad tiksliai žino, dėl ko pyksta, tačiau retai tai būna tikroji priežastis. Dažniausiai mes susirandame mums patogiausią priežastį ir ją naudojames. Kai kam tokia priežastimi tampa neteisinga orų prognozė ar prasta politinė situacija (kas užtikrina, kad priežasčių pykti bus keletui gyvenimų į priekį). Kiti priežastimi pasirenka savo gyvenimo partnerį ar vaikus ir taip pat sėkmingai randa šimtus nesibaigiančių priežasčių pykčiui. Tuo tarpu tikrosios priežastys – vaikystėje užgaulioję vyresni vaikai, kurių bijojome, tėvų šaltas požiūris į mūsų vidinį pasaulį, sunki emocinė trauma ir pan. – taip ir lieka sąmonėje toliau generuodamos pyktį tol, kol nenusprendžiame, kad užteks ir nepradedame akis į akį susidurti su tuo, su kuo negalėjome ir nemokėjome susitvarkyti anksčiau. Nusprendus atkasti pykčio priežastis ir jas paleisti, pyktis tampa kelrodžiu, padedančiu pamatyti kokių skausmingų idėjų laikomės ir kokias mintis saugome savo sąmonėje, kurios trukdo mums būti laisviems ne tik nuo sunkių emocijų, bet ir nuo veiksmų, kuriuos atliekame jų įtakoje. Kiekviena emocija, jei atkakliai ja seksime ir būsime atviri pamatyti tai, kas slypi mūsų sąmonėje, anksčiau ar vėliau atves prie savo pačios šaltinio – minties ar idėjos, kuri ją generuoja. Jei pavyktu sustoti ir tiesiog jausti pyktį, turime šansą pamatyti, kad pvz. tokį



patį jausmą, kurią jaučiame savo sutuoktiniui, jautėme kam nors iš savo tėvų ir kad tai ant jų vis dar griežiame dantį ir negalime atleisti už padarytą skriaudą. Sutuoktinis viso labo pasitaikė ne laiku ir ne vietoje su savo neplautais marškiniais jau antra savaitė, kurie staiga taip išvedė iš kantrybės, kad pakėlėme ant kojų ir vyrą ir vaikus ir naminius gyvūnėlius. Tačiau tokios akistatos su senomis skriaudomis ir idėjomis niekada neįvyks jeigu sunkias emocijas vadinsime blogomis, netinkamomis ir vengsime jas jausti.

### **Neigiamos emocijos neprivalo būti nemalonus**

Ne aš viena patyriau tą malonumą, kada leidi sau iš tikro liūdėti, iš tikro pykti, iš tikro verkti. Kada pirmą kartą paleidau kažkokią idėją, smerkusią neigiamas emocijas, liūdesys, kurią tada jaučiau, tapo kone saldžia patirtimi. Esu kalbėjusi su žmonėmis, kurie patyrė tą patį ir išreiškė tokią pačią nuostabą, kad tai, ką laikė neigiama emocija, tapo malonia patirtimi. Pati emocija liko tokia, kokia ji yra iš tikro – energija, tekanti per kūną ir duodanti vienokią ar kitokią patirtį. Tačiau be idėjos, jog ji yra neteisinga, vengtina ar smerktina, ši energija tapo laisva būti, laisva tekėti ir teikė malonumą vietoje įprasto sunkumo, labiausiai dėl naujai atrastos laisvės jausti. Nemaloni emocija yra tol, kol jai priešinamės tačiau ne visada lengva rasti priežastį, kodėl tą darome. Jau minėjau, kad dalis žmonių gali bijoti jausti „neteisingas“ emocijas, nes galvoja, kad jei jas jaus, Dievas nepriims jų į rojų, kaimynai užbadys pirštais ar gyvenimo partneris bus nepatenkintas ir t.t. Kartais tiesiog neturime kantrybės jausti, ką jaučiame ir norime greičiau pajusti tai, kas teikia didesnę malonumą nei rudeniška melancholija ar kylančios ašaros. Kartais „pagelbėja“ artimieji, su komentarais „ko čia liūdi?“, „pralinksme!“ , „ko nosį nukabinęs?“ ir t.t. Kartais patys kišame sau koją taip pat komentuodami kitų žmonių emocijas ir liepdami jiems pasijusti „teisingai“ kartu automatiškai neleisdami ir sau patiems jausti to, ko „nepriklauso“ jausti. O visgi būna

dienų, kad gera ir paliūdėti ir padūsauti ir netgi papykti.

## **Baimė jausti**

Emocijos turi vieną savybę, kurios daug žmonių nemėgsta – jos yra nekontroliuojamos. Galima, įdėjus laiko ir pastangų, stipriai sumažinti emocinį krūvį ir daugiau nepatirti tokių stiprių emocijų, kad jų įtakoje tampame nevaldomi, tačiau faktas lieka faktu – emocija nėra statiška, materialinė ir apčiuopiama. Ji kaip upė, kurią galima užtvenkinti ir galima pabandyti pereguliuoti tėkmės kryptį, bet neįmanoma sukontroliuoti, neįmanoma numatyti kuo baigsis jos užtvėnkimas ir kur iš tikro pasuks srovė jei bandysime keisti kryptį. Net ir užtvėnkta upė nėra sukontroliuota ir visada yra tikimybė, netgi laiko klausimas, kada užtvanka pratrūks, ypač jei ji prastai prižiūrima. Pradėjus jausti kylančią emociją, galime pasijusti taip, tarsi prarandame gyvenimo kontrolę, kurią manėme turintis. Tam, kad „gražintume gyvenimą į vėžes“ paprastai darome du dalykus: vengiame emocijos ir ieškome kuo užsiimti, kad jos nejaustumėme arba, jei emocija per daug stipri, randame jai pateisinimą, kuris mums atrodo pakankamai svarus ir taip toliau jaučiamės išlaikę kontrolę savo rankose. Kartais baimė jausti turi tam tikrą pagrindą. Jei emocijų sankaupa didžiulė ir/ar daug „pastatyta ant kortos“, t.y. didelė dalis pasaulėžiūros ir identiteto laikosi būtent ant to, kad mes „niekada nepykstame, esame geri žmonės, visada linksmi ir patenkinti“ ir t.t., atsidarymas neigiamai emocijai gali būti gąsdinanti patirtis. Laimei nebūtina šokti stačia galva į visą emocinį krūvį, kurį esame sukaukę. Galima pažinti su emocijomis pradėti palengva ir nuo tų, kurios mums yra mažiau „pavojingos“. Daug sunkių emocijų pradėjo kauptis kaip vienokios ar kitokios traumos padarinys, tad nereikia savęs traumuoti dar labiau ir prievartauti jausti tai, ko jausti nesame pasiruošę. Yra pasakymas, kad ne toks velnias baidus, kaip jį piešia. Taip pat ir neigiamos emocijos nėra tokios baidios ar pavojingos, kaip atrodo. Tokios jos tik tol, kol į jas nepažiūrime ir nesusiduriame akis į akį. Žinoma,

susidūrimas su dalimi emocijų gali reikšti, kad teks pajudinti pasaulėžiūrą ir netgi savo identitetą – tai, kaip mes matome patys save – o tai retai būna malonu ir patogiu. Gera žinia, kad kitoje pusėje yra gabalas laisvės nuo emocijų pertekliaus, varžusių įsitikinimų ir impulsyvaus elgesio.

### **Kada nusprendžiame nejausti**

Ne vienas žmogus yra pasmerkęs vieną ar kitą emociją, dažniausiai pyktį, dėl to, kad matė labai prastus pavyzdžius savo šeimoje. Dažnai vaikas, matydamas despotiškai besielgiantį tėvą ar motiną, nesąmoningai pažada sau niekada tokiu nebūti. Problema tame, kad nesuprasdami, kas vyksta, mes suplakame į vieną emocijas ir elgesį. Berniukas, pažadėjęs sau nesielgti taip agresyviai, kaip tėvas, pats to nesuprasdamas pažada sau nejausti to, ką jo manymu jautė tėvas. Kadangi pas dažną žmogų nėra suvokimo, kad paskui emociją nebūtinai turi sekti veiksmai, mes nusprendžiame ne tik nedaryti to, kas daro žalą kitam žmogui, bet ir nejausti to, kas, mūsų manymu, yra neatsiejama nuo poelgio. Problema tame, kad žmogus negali augti, bręsti ir iš tikro atrasti save, jeigu akis į akį nesusidurs su viskuo, kas yra jo esybėje, tame tarpe ir sunkiomis emocijomis. Kiekvienas žmogus pereina per patirtis, kurios kelia neigiamas emocijas ir tokiose patirtyse jis turi šansą pakeisti savo mąstymą, pasaulėžiūrą ir netgi identitetą. Pvz.: žmogus, turintis idėją, kad kažkuri grupė žmonių neturi tokių teisių kaip ta, kuriai priklauso jis pats, automatiškai jau neigiamas emocijas kitos grupės nariams. Būdamas sąmoningas tame, ką jaučia, jis turi šansą pakeisti savo nuomonę ir nuspręsti, kad visi žmonės yra lygūs ir nėra prasmės vienus laikyti aukščiau nei kiti, arba jo paties priklausymas grupei riboja jį kaip žmogų ir jis nebenori daugiau priklausyti nuo jokios grupės. Tokiu būdu žmogus paleis turėtą idėją ir bus laisvas nuo emocijų, kurias ši idėja generavo. Kas be ko, daug žmonių mielai pasilieka su panašiomis idėjomis visą gyvenimą, bet mes kalbame apie šansą, ne garantiją. Kita vertus jei žmogus, pvz., laiko save

religingu žmogumi, kuris klauso Dievo mokymų ir to pasekoje stengiasi būti geras ir nejausti neigiamų emocijų, jis nepripažins sau, kad jaučia ką nors neigiamo kuriai nors grupei žmonių taigi niekada neturės šanso pakeisti savo nuomonę ir pažiūrėti į situaciją iš platesnės perspektyvos. Pavojus tokiame ignoravime yra tas, kad užtenka kitai grupei žmonių pasikėsinti į ką nors, ką šis žmogus laiko šventu, ir sena idėja, kad ši grupė yra prastesnė nei jo grupė, pradės veikti visu pajėgumu kas gali privesti iki labai nemalonių pasekmių, netgi kitos grupės narių persekiojimo ir žudymo. Yra galybė pavyzdžių, kaip malonūs ir draugiški žmonės tampa agresyviais ir netgi žiauriais jei kas nors pasielgia ne pagal jų idėjas. Netgi įstatymui nežudyk, kuri daugelis žmonių laiko šventu Dievo įsakymu, staiga atsiranda galybė išimčių, kada nesąmoningi savo emocijose ir idėjose žmonės susiduria su nenumatytomis situacijomis. Galima bandyti sukontroliuoti save taip, kad atrodytume kaip brandūs žmonės, susitvarkantys su savo emocijomis, tačiau tik iki tol, kol nesusidursime su situacija, kuri pajudins mumyse tai, į ką nenorėjome žiūrėti ir ko nenorėjome jausti.

### **Kitų žmonių emocijos**

Kitų žmonių emocijos gali būti geras būdas pasitikrinti koks yra mūsų santykis su savo pačių emocijomis ir kiek emocinio krūvio esame sukaukę. Kuo artimesnis santykius su kitu žmogumi, tuo geresnis „lakmuso popierėlis“ tas žmogus bus. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl dalis žmonių vengia artimų santykių arba kuria juo su tais žmonėmis, su kuriais galėtų laikytis emocinio atstumo. Gyvenimo partneris kaip niekas kitas padeda mums pažiūrėti ten, kur vengiame žiūrėti – save pačius. Yra žmonių, kurie teigia nevengiantys žiūrėti į save, tačiau daro tai tik intelektualiniame, analitiniame lygyje, kuris paprastai niekur neveda arba nuveda labai netoli. Tuo tarpu kitas žmogus savo elgesiu ir emocijomis kiekvieną kartą pataiko tiesiai į dešimtuką kada jam pavyksta išmušti mus iš vėžių. Atkreipkite dėmesį, kad yra skirtumas tarp nemalonaus

pojūčio būnant perpykusių žmonių apsuptyje ir tarp asmeninės reakcijos į tuos žmones. Nemažai pojūtis vargiai išvengiamas, tarsi būtume lauke lietingą ir vėjuotą dieną, o štai asmeninė reakcija ir kylančios emocijos yra mūsų vidiniai dalykai, nepriklausantys nuo kitų žmonių. Jie viso labo padėjo pamatyti, ką nešiojamės savyje patys ir tai, beja, visada yra sveikintina, nors ir nemažai. Pamatę turime šansą atrasti turimas idėjas, kurios skatina reaguoti asmeniškai ir būti visam laikui laisviems ir nuo idėjų ir nuo dėl jų kylančių emocijų. Kuo prasčiau toleruojate kitų žmonių emocijas ir kuo labiau jums norisi, kad visi aplinkui būti laimingi ir patenkinti, tuo daugiau emocinio krūvio ir ribojančių idėjų turite. Ko neleidžiate sau niekada neleisite kitam žmogui, net jei apsimesite, kad leidžiate. Kiekvieną kartą, kada kirbteli mintis, kad kitas žmogus neturėtų taip jaustis, galite būti tikri, kad uždraudėte šią emociją sau ir kad tam yra kažkokia priežastis, kurią jūs laikote tikra ir teisinga. Kaip minėjau, kartais ta priežastis yra ne emocijų smerkimas, o baimė, neretai atėjusi iš vaikystės, kada artimieji ar kiti svarbūs žmonės draudė jums jausti tam tikras emocijas ir žinojote, kad jai jas jausite, pasekmės bus labai nemažos, kartais gyvybiškai pavojingos. Su šia baimė teks susidurti ir teks rasti kaip visą vaikystės situaciją pamatyti kitaip, atleisti ir paleisti skriaudėjams, jei norite būti nuo jos laisvi ir gyventi savo gyvenimą neribojami kitų žmonių kažkada pasakytų žodžių ar grasinimų. Tai nėra lengva, bet tai yra įmanoma.

## **Emocijos ir puikybė**

Baimė yra sunkus iššūkis, tačiau puikybė gali būti dar sunkesnis. Labiausiai dėl to, kad baimė yra nemažai patirtis ir jei tapote pakankamai sąmoningi tame, ką jaučiate ir pakankamai pavargę gyventi baimėje, tikėtina, kad ieškosite būdų kaip nuo to išsivaduoti. Išdidumas, kita vertus, yra nemažai jausti ir vargiai skubėsite paleisti tai, kas daro jus geresniais už kitus, bent jau jūsų pasaulio matyme. Tad jeigu niekada nepykstate ir esate mandagūs, kuomet kiti pyksta ir

nežino kaip teisingai bendrauti ir už tai mėgstate patapšnoti sau per petį (labai gali būti netgi nesąmoningai), stengsitės ir toliau likti geresniais už kitus. Vėlgi, puikybė nėra blogis pati iš savęs. Tai viso labo sąmonės būseną, idėjų rinkinys, kuris teikia tam tikrą pasitenkinimą. Bėda su ja ta, kad bandydami būti geresniais už kitus uždraudžiame sau tam tikras patirtis ir tam tikras emocijas taip ne tik neaugdami kaip individai, bet tapdami ganėtinai nemaloniais žmonėmis. Tokiais tampame pirma dėl to, kad smerkiame kitus (kam patinka bendrauti su žmogumi, kuris mus smerkia ir žiūri iš aukšto?) antra dėl to, kad ignoruojame dalį savo emocijų ir jas automatiškai kaupiame, o šis krūvis su laiku pradeda atsispindėti elgesyje, balso tone, pasirenkamuose žodžiuose. Štai gerai pajutau savo pačios kailiu kada nurijusi dalį karčių išdidumo piliulių pradėjau švelniau bendrauti su vyru ir pati pradėjau gerokai rečiau vaikščioti nepatenkinta tuo, kad jis koks nors „nepakankamas“. Kita priežastis dėl ko gali būti sunku pažiūrėti į savo išdidumą yra paties išdidumo smerkimas. Jei esate nusprendę, kad išdidūs žmonės yra verti pragaro, kančių, blogos karmos ir t.t. vargu ar skubėsite stoti į jų gretas. Išėjus yra pergaltvoti šias idėjas ir suabejoti jų tikrumu, atleisti visiems išdiduoliams ir duoti jiems šansą į tai, ką garantuojate visiems „geriems ir teisingiems“ žmonėms – rojų, gražų gyvenimą, svajonių išsipildymą...

### **Emocijos gali „įtraukti“**

Tie, kas yra entuziastingai nusiteikę išjausti ir paleisti tiek neigiamų emocijų kiek įmanoma, gali patekti į vieną pavojų – bandyti paleisti ne tik savo, bet ir visos žmonijos emocijas. Mes visi turime ryšį su bendru žmonijos sąmonės lauku. Tame lauke yra ne tik visiems bendri archetipai ar informacija, bet ir emociniai krūviai, sąmonės būsenos, ideologijos ir t.t. Kitaip tariant, kas ką turėjo, tas tą idėjo. Minėjau, kad emocijos nesunkiai įsuka, jeigu pradedame klausyti kylančių minčių ir linksėti galvą, kad jos visiškai

teisios. Net ir neklausant minčių ir neskaitant paskui jas emocijos gali įtraukti jei atsidarome ne tik savo, bet visos žmonijos emociniam laukui. Tai nėra kažkas, kam galima duoti tikslias taisykles ir kiekvienam tenka pačiam per savas patirtis išmokti kas tai yra ir kaip ten nepatekti. Viena iš gairių yra „neužsibūti“ emocijoje ilgiau nei pora dienų. Jei jaučiate, kad būseną užsitęsė ir nebesijaučiate joje jaukiai, geriau raskite kaip iš jos išlipti – draugai, filmai, knygos, bet kas tinka. Savos emocijos niekur nedings ir progų jas paleisti pasitaikys pakankamai, o štai visos žmonijos emocijų neišjausite ir persigalvoti dėl turimų idėjų nepriversite. Viena iš priežasčių, kodėl norisi išjausti viską vienu metu yra noras kuo greičiau susitvarkyti su tuo, kas nemalonu ir nenoras su sunkiomis emocijomis susidurti dar kartą ir netikėtai. Emocijų pažinimas ir savo idėjų peržiūrą, paleidimas, atleidimas ir kiti panašūs dalykai nėra mechaninis darbas, kuriam užtenka turėti vieną veikiančią techniką ir ją atkakliai tačiau aklaiai taikyti. Tai kūrybinis procesas į kurį teks įtraukti visą gyvenimą ir pasiruošti, kad ne Guru ar technika leis jums pamatyti, kas dedasi jūsų sąmonėje, bet pats gyvenimas. Teks susidurti su netikėtumais ir mokytis naudotis pasitaikiusiomis progomis kaip tuo minėtu būriu pikty žmonių, kėlusiu asmenines reakcijas. Tai nereiškia, kad reikės gyventi įsitempus ir pasiruošti savianalizei kiekviename žingsnyje. Atvirkščiai, tai reiškia, kad teks gyventi vis labiau atsipalaidavus ir mokytis kūrybiškai, spontaniškai žiūrėti į gyvenimo situacijas. Mokymai, mokytojai ir technikos duoda tik gaires, jie kaip pieštukai ir popierius dailininkui – piešti tenka patiems. Šiame procese nėra galutinio taško, galutinės stotelės, tik vis daugiau laisvės, vis daugiau savęs pažinimo ir įvairesnių vidinių patirčių.

### **Tai ką gi daryti su tomis emocijomis?**

Kiek žmonių tiek būdų, kurie veikia. Aš pati naudoju osho dinamines meditacijas, laisvo šokio techniką, daugiau pagalvę beisbolo lazda, dariau spontaniškus išrašymus. Dalies dalykų

jau nebeatsimenu. Pasirinkau mokyklą, kuri man padeda ir ji ne pirma, kurią esu bandžiusi. Galiu ranką prie širdies pridėjus pasakyti, kad gyvenimas stipriai prašviesėjo nepaisant to, kad pakankamai dažnai jaučiuosi pakankamai bjauriai. Pagrindinis skirtumas mano situacijoje galbūt tas, kad anksčiau stengiausi nejausti nieko – nei pykčio, nei džiaugsmo nei baimės, nei liūdesio. Kaip kiekvienas žmogus, turėjau savų priešasčių to nedaryti. Dabar jaučiu daug, kartais netgi per daug mano nepratusiai esybei, tačiau iš tikro blogai būna tada, kada kažkas užstringa ir liaunuosi jausti iš viso. Pyktis, kuris tęsiasi jau trečia diena, yra beveik saldus ir jo nebeišlieju ant vyro, neieškau kaltų nes nebereikia dirbtinės priežasties pykti. Stebiu mintis, kurios kyla ir kurios nebėra susijusios su tuo, kas vyksta šiomis dienomis ir kurios padeda pamatyti, iš kur iš tikro kyla skausmas nuo kurio ginuosi pykdama. Kas be ko, vaikštau nepatenkinta ir susierzinusi, bet nuo to nenukenčia nei vienas gyvas padaras (kartais aprėkiu katiną, bet jis žino už ką :) ). Kažkam manyje norėtusi pasakyti, kad aš visiškai išsivaliusi, susitvarkiusi ir neturiu jokių asmeninių bėdų ar silpnybių, bet to kaina savęs pačios ignoravimas ir gyvenimas pagal įvaizdžio pančius. Mano asmeninė pergalė, kad galiu būti savimi neskriausdama kitų žmonių taigi nebereikia vengti emocijų tam, kad jų pasekoje nepadaryčiau ko nors, dėl ko nukenčia aplinkiniai žmonės, dėl ko aš jausčiausi kalta ar dėl ko nuskriaustieji užsipultų mane atgal. Ko dėka galiu toliau nerti vis giliau į save ir tyrinėti ko gražaus ten dar yra ir kokiai tamsai reikia šviesos, t.y. sąmoningo žvilgsnio ir naujų sprendimų priėmimo, naujo situacijos, savęs ir gyvenimo pamatymo.

---



# Pagarba

Šitas straipsnis yra iššūkis pabandyti apibūdinti tai, ką apibūdinti žodžiais yra itin sunku. Skaitantiems gal būt bus iššūkis įveikti visą ilgą tekstą, nors tiek, kiek čia parašyta, kalbant apie pagarbą, yra tik ledkalnio viršūnė ir tik iš vieno ar kelių kampų. Mes su Šarūnu ilgai kraipėm galvą, kaip būtų galima konkrečiai ir aiškiai papasakoti, kas tai yra pagarpa ir kaip ją praktikuoti santykiuose. Pagarpa susilaukė didelio mūsų dėmesio todėl, kad jos trūkumas mūsų pastebėjimu yra viena dažniausių priežasčių, kodėl poros patiria krizes ar išsiskiria. Nesvarbu kiek nesutarimų yra poroje, jei visi jie būtų sprendžiami su abipuse pagarpa, dalis žmonių, konsultuojančių poros santykių klausimais, greičiausiai turėtų paieškoti kito darbo.

Pagarba visiems ir viskam suteikia viena didelę dovaną – vidinę ramybę. Nepagarbus žmogus automatiškai yra piktas, nepatenkintas, kontroliuojantis, negalintis susitaikyti su faktais ir realybe taigi gyvena nuolatinėje įtampoje apsuptas „bjaurių“, „neteisingų“ žmonių, kuriuos reikia keisti, ar kurie apskritai neturi teisės egzistuoti. Pagarbus žmogus gyvena realiame pasaulyje, kuris pilnas įvairiausių žmonių ir jam tai netrukdo. Jei kas nors su juo pasielgia neteisingai, pagarbus žmogus gali imtis veiksmų, tačiau nepyksta ir nekaltina kito žmogaus, kadangi jis gerbia visas visų žmonių prigimtį, taigi priima įvykius kaip faktus, o ne asmeninį įžeidimą. Toks žmogus sutaupo sau daug energijos, kurią nepagarbus žmogus iššvaisto ant pykčio ir bandymo savo nepasitenkinimu pakeisti pasaulį. Pagarpa yra ne moralinė vertybė, o labai praktiškas dalykas, padedantis laimingiau ir efektyviau gyventi bei kurti santykius.

## **Kas tai yra pagarpa**

Yra pagarpa, kurią žmonės užsitarnauja atlikdami kažką svarbaus visuomenėje ar būdami savo srities ekspertais. Ši

pagarba neturi daug bendro su artimesniais santykiais ir jos lengva netekti, pvz.: jei gerbiamas ir žinomas chirurgas vieną kartą ateina atlikti operacijos padauginęs alkoholio ir tai tampa plačiai žinoma, apie buvusią žmonių pagarbą jis gali pamiršti. Kada tokią pagarbą vienas kitam taiko partneriai, abipusis pagarbumas paprastai ilgai netrunka. Užtenka vieną kartą vyrui parodyti savo silpnesnę pusę ar moteriai pabūti mažiau pasitempusiai nei vyras pratęs ją matyti ir pagarba išgaruoja. Ne gana to, jei partneris moka gerbti tik jo akimis to nusipelnčius žmones ir turi vidinių problemų, pvz.: moteris augo su grubiu tėvu ir dėl to kaltina visus vyrus, arba vyras turėjo prastą pirmą santuoką ir dėl jos žlugimo kaltina visas moteris, jie abu ras priežasčių, kodėl antra pusė nėra verta pagarbos.

Yra kitos „rūšies“ pagarba ir apie ją kur kas sunkiau kalbėti, kadangi jos neįmanoma užsidirbti ir ji nepriklauso nuo jokių išorinių sąlygų. Tai sąmoningas žmogaus pasirinkimas (arba jo natūrali prigimtis) – gerbti visus ir viską, save tame tarpe, nepaisant nieko.

### **Ką reiškia gerbti kitus**

Keli pavyzdžiai kuo skiriasi pagarbus ir nepagarbus elgesys:

Pagarbus elgesys	Nepagarbus elgesys
------------------	--------------------

<p>Vyras mėgsta ilgai miegoti savaitgaliais, o moteris linkusi anksti atsikelti ir ką nors veikti. Abu randa sprendimą kaip vyrui netrukdomam išsimiegoti, o moteriai užsiimti savais reikalais.</p> <p>Moteris turi poreikį pabūti viena bent valandą per dieną ir pamedituoti. Vyras mėgsta, kad jų nedideliame bute nuolat veiktų televizorius, tačiau jis išjungia jį valandai laiko arba užsideda ausines ir leidžia moteriai pabūti tyloje.</p> <p>Vyras grįžta namo pavargęs ir jam reikia bent valandos laiko, kad užmirštų darbus ir „persijungtų“ į šeimyninį gyvenimą. Moteris palieka vyrą ramybėje ir užsiima savais reikalais. Jei ji turi kažką, ką nori aptarti su vyru, palaukia, kol jis pailsės.</p> <p>Partneriai elgiasi maloniai vienas su kitu nesvarbu ar jie turi malonų pokalbį ar konfliktinę situaciją.</p> <p>Vyras ir moteris turi skirtingus pomėgius ir vienas kito pomėgiai jiems yra svetimi, tačiau abu palaiko vienas kitą ir domisi kaip kuriam sekasi.</p> <p>Vyras vertina moters įnašą į šeimą ir buitį, o moteris vertina vyro įnašą į šeimą ir buitį. Abu nieko nesitiki vienas iš kito ir yra dėkingi už viską, ką vienas iš kito gauna matydami tai kaip dovaną ir paslaugą.</p>	<p>Moteris aiškina vyrui, jog ilgai miegoti nesveika ir jis praranda pusę dienos, kuomet yra darbų, kuriuos reikia nuveikti. Vyras kaltina moterį dėl to, kad ji negali ramiai pabūti ir būtinai turi iš pačio ryto kažkuo užsiimnėti – <i>nepagarba vienas kito dienos ritmui.</i></p> <p>Vyras nesupranta tokių dalykų kaip meditacijos ir nors šiek tiek pritildo televizorių, jo neišjungia sakydamas, kad pritildydamas jau ir taip padarė daug ir pasiūlo moteriai susirasti kur ji galėtų medituoti išėjusi iš namų – <i>nepagarba moters pomėgiams.</i></p> <p>Moteris kaltina vyrą, kad jis jos neišklauso ir visą valandą po darbo spokso televizorių užuot buvęs su ja – <i>nepagarba vyro poreikiams.</i></p> <p>Partneriai malonūs vienas kitam tik tol, kol sutaria, tačiau konfliktinėse situacijose, nevengia grubių žodžių ir pakelto balso – <i>nemokėjimas gerbti vienas kito nepriklausomai nuo situacijų.</i></p> <p>Jei partneriai nesupranta vienas kito pomėgių, jie stengiasi sumenkinti partnerio pomėgius ir parodyti, kad tai yra nesąmonė bei laiko švaistymas – <i>nepagarba tarpusavio skirtumams.</i></p> <p>Vyras ir moteris mato vienas kitą kaip savaime suprantamus ir visus indelius į šeimą ir buitį priima kaip normą, matydami tik tai, ko partneris nedaro ar daro ne taip, kaip jiems norisi – <i>nemokėjimas matyti ir gerbti tai, kad kitas žmogus yra laisvas individas, neturintis jokių prievolių jokiam kitam žmogui.</i></p>
--	---

Pagarba iš esmės yra besąlyginis dalykas. Kitas žmogus neturi jos užsidirbti ar nusipelnyti. Tačiau pagarba kitam neįmanoma be pagarbos sau, kadangi tik taip ji gali būti iš tikro besąlyginė. Taigi pagarba reiškia maždaug tai: aš gerbiu tavo gyvenimą, tavo erdvę, tavo nuomonę, pomėgius, mintis, jausmus ir viską, kas su tavimi susiję, tačiau jei kažkas iš to, kas susiję su tavimi žaloja mane, aš neįsileidžiu tavęs į savo gyvenimą, kadangi savo gyvenimą aš gerbiu lygiai taip pat kaip ir tavo. Taigi jei tu grubiai su manimi elgiesi, aš neatsakau tau tuo pačiu, tačiau pasitraukiu nuo tavęs panešdama/-as kodėl tai darau. Jei tu turi rimtų problemų, kurios žaloja mane, aš pasakau tau apie tai, ir perspėju, kad jei niekas nesikeis, aš pasitraukiu, tačiau leidžiu tau rinktis savo veiksmus nekaltindamas/-a, nevadindamas/-s grubiais žodžiais, nebandydamas/-a priversti tavęs keistis ir nieko nereikalaujamas/-a. Jei aš noriu pokyčių santykiuose ar tavo elgesyje, aš papasakoju apie savo norus, tačiau leidžiu tau laisvai rinktis ir jei tu renkiesi nieko nekeisti, aš darau savus sprendimus ar man tinka tokia situacija ar aš nutraukiu santykius ir ieškau man labiau tinkančio žmogaus, tačiau tavęs aš nekaltinu, neteisiu, nesmerkiu ir priimu tokį/-ią kok/-ia esi laisvai rinkdamasi/-s ar tinki man į gyvenimo partnerius ar ne.

## **Pagarbos aspektai**

Vienas iš pagarbos aspektų, kuris kartais klaidina žmones, yra kito žmogaus priėmimas tokio, koks jis yra. Ne vienam tai automatiškai reiškia, kad jis turi bendrauti su jam nepatinkančiu ar jį žeminančiu, kontroliuojančiu ir nepagarbiu žmogumi. Priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra toli gražu nereikia, kad su juo reikia bendrauti! Tokį priėmimą galima palyginti su tuo, kaip žmogus priima pavojingus laukinius gyvūnus. Jei priimate liūtą tokį, koks jis yra su visa jo laukine prigimtimi reiškia, kad nuo jo laikysitės atokiai. Taip pat atokiai reikia laikytis ir nuo kai kurių žmonių

priėmus juos tokius, kokie jie yra. Kartais priėmimas kito žmogaus tokio, koks jis yra, atveria akis ir padeda suprasti, kad šis žmogus nėra tinkamas nei santykiams nei artimesnei draugystei. Tačiau prisiminus liūtus, vargu ar daug žmonių eina į zoologijos sodą ir keikia juos stovėdami prie narvo dėl to, kad šie gali potencialiai juos suėsti. Tuo tarpu nemalonus ar nepatinkantis žmogus neretai sulaukia ne vieno komentaro apie tai, koks ar kas jis yra, badymų jį pakeisti, priversti elgtis, galvoti, jausti kitaip, nei jis elgiasi, galvoja ir jaučia dabar.

Daugiausia nepagarbos žmonės išreiškia žodžiais. Paradoksalu, tačiau kuo artimesnis žmogus, tuo nepagarbus žmogus jaučia daugiau teisės kalbėti viską, kas jam ar jai patenka ant liežuviu galo. Pagalbiai su kitais žmonėmis bendraujantis partneris gali paskutiniaisiais žodžiais plūsti savo „mylimą“ žmogų. Taigi kitas pagarbos aspektas yra šis: joks vyras ir jokia moteris, nesvarbu ką jis ar ji padarė, nenusipelno nei vieno grubaus, žeminančio ar užgaulaus žodžio bei pakelto, grubaus, pašiepiančio balso tono. Nėra nieko, kas pateisintų tokį bendravimą su bet koku žmogumi. Kodėl? Pateisinimas reiškia, kad žmogaus veiksmai turės teigiamas pasekmes. Jei man apendikso uždegimas, operacija yra pateisinama, kadangi tai išgelbės man gyvybę. Jei aš sveika, operacija nėra pateisinama, kadangi tai tik bereikalingai sužalos mano kūną. Nepagarbi kalba niekada neduoda jokių teigiamų rezultatų ir visada duoda tik neigiamus – dar daugiau pykčio ir/ar atšalimo tarpusavio santykiuose. Ji gali būti „pateisinama“ emocije, „moraline“ prasme, tačiau net ir itin skausmingose situacijose toks pateisinimas reiškia: jis padarė man skauda taigi aš dabar turiu teisę padaryti skauda jam. Neteko girdėti nei vieno atvejo, kada žmogus, sužeidęs kitą žmogų atgal, pajuto vidinę ramybę ir palengvėjimą, o santykiai pasitaisė ir tapo draugiškesni.

*Galima "pamokyti" partnerį padarant jam tai, ką nemalonus daro jis, jei šis neklauso prašymų pakeisti savo elgesį,*

*tačiau toks pamokymas gali tarnauti tik kaip pavyzdys, ne kaip puolimas. Tai iliustruoja vienos garbaus amžiaus moters istorija, kurios vyras ateidavo valgyti pusnuogis. Moteriai tai buvo nemalonu ir ji ilgai, bet be jokių rezultatų, prašė vyro apsirengti kol vieną dieną pati atėjo prie stalo pusnuogė. Vyras pažiūrėjo į žmoną, atsistojo, apsirengė ir daugiau pusnuogis prie stalo nepasirodydavo. Visgi tokiam „padariau tau taip, kaip tu man“ nėra jokio puolimo, pykčio ar kaltinimų, tik paprastas parodymas, kaip žmogaus elgesys atrodo iš šalies.*

Dar vienas pagarbos aspektas yra lygybė. Joks žmogus nėra vertesnis už jokią kitą žmogų. Nėra žmogaus, kurio norai, poreikiai, pasirinkimai, erdvė, laikas būtų svarbesni už bet kokio kito žmogaus norus, poreikius, pasirinkimus, erdvę, laiką. Pažiūrėjus į žmonių tarpusavio bendravimo dinamikas visuomenėje to nepasakytumėte, tačiau mūsų visuomenė nepasižymi dideliu pagarbumu. Visgi kad ir kiek neverti visuomenės akyse atrodytų benamiai ar alkoholikai, kitaip mąstantys ar besielgiantys, vargu ar kas galėtų pasakyti, kad tokio žmogaus užgauliojimas yra pagarbus elgesys. Geriausiu atveju kas nors pasakys, kad jis ar ji to nusipelnė, tačiau sutiks, kad tai nėra pagarbu. Kada vertesnio ir mažiau verto principai pradedami taikyti poros santykiuose, partneris, kuris mažiau uždirba ar turi prastesnę išsilavinimą, tampa tuo, kuris turi mažiau teisių taigi partnerystė pavirsta į diktatūrą ar vergvaldystę.

Sekantis pagarbos aspektas yra šis – kiekvienas žmogus turi absoliučią teisę į savo gyvenimą ir visus su juo susijusius aspektus. Šio aspekto pažeidimus lengva stebėti dalyje giminių, kada jos nariai stengiasi, kad visi kiti atitiktų tos giminės standartus. Užtenka vienam nariui pasukti mažiau įprasta kryptimi ir giminė sukyla. Giminės nariai jaučia turintys teisę į savo narių gyvenimus, tarsi kiti giminės nariai priklausytų jiems. Kontroliuojami žmonės automatiškai priešinasi, kartais atsiriboja, pasitraukia iš giminės,

santykiai tampa šalti ar kupini pykčio. Vienas geriausių pavyzdžių, kuriuos teko girdėti, yra vienos moters klausimas, ką daryti su sūnumi, kuris tapo krišnaitu katalikiškoje giminėje sukėlęs mamos ir giminės nepasitenkinimą. Mama per galvą vertėsi bandydama atvesti sūnų į „teisingą“ kelią, ko pasekoje pradėjo netekti savo vienintelio vaiko, kuriam šauksmas tyrinėti kitas dvasines kryptis buvo didelis, o jausmas, kad mama jį kontroliuoja užuot gerbusi ir mylėjusi, stiprus ir aiškiai juntamas.

## **Pagarbos praktikavimas poroje**

Tam, kad būtų galima praktikuoti pagarbą savo poroje, svarbiausia yra savistaba, kadangi tik matydami, kaip kalbate ir elgiatės su partneriu, galėsite pradėti kažką keisti. Nesvarbu, ar esate jauna, laiminga pora ar jūsų santykiai gilioje krizėje. Pagarba kitam žmogui nepriklauso nuo išorinių sąlygų ir yra asmeninis pasirinkimas.

1. Pradėkite nuo pamąstymų apie pagarbos aspektus, kuriuos minėjome. Pabūkite su jais, pagalvokite, ką jums jie sako, ką jie galėtų reikšti, ar jie iš tikro yra teisingi. Svarbu susikurti savo vidinę, asmeninę filosofiją, kuri jums juntama ir suvokiama, o abejojimas tuo, kas parašyta, padeda atrasti tikrus, asmeninius atsakymus į sau aktualius klausimus. Jei tema aktuali, pastudijuokite plačiau, paskaitykite, ką kiti žmonės, dvasiniai tekstai, mokyklos, mokytojai kalba apie pagarbą, kad susidarytumėte kuo platesnį vaizdą nebijodami abejoti ir kelti klausimus. Sutrumpintai minėti pagarbos aspektai skambėtų taip:

- Mano partneris yra toks, koks yra ir turi visą, absoliučią teisę tokiu būti.
- Jokie grubūs žodžiai iš mano pusės nėra pateisinami santykiuose su partneriu kadangi jokie grubūs žodžiai neatneša jokių teigiamų ilgalaikių rezultatų nei man nei santykiams.

- Mano partneris yra tiek pat vertingas kiek bet koks kitas žmogus be jokios išimties.
- Mano partneris turi absoliučią laisvę ir absoliučią teisę į savo gyvenimą.

Papildomi aspektas praktikai:

- Visi anksčiau minėti aspektai yra lygiai taip pat taikomi ir man.
  - Visos teisės, kurias aš turiu, yra teisės tik į mano gyvenimą.
2. Skirkite laiko peržvelgti savo bendravimą su partneriu. Prisiminkite kada galėjote pažeisti šiuos aspektus ir to pasekoje elgtis nepagarbiai. Jokiu būdu nekaltinkite savęs! Ši praktika skirta sąmoningumui ir savęs bei savo santykių pažinimui, ne kaltų ieškojimui.
  3. Pradėkite stebėti kitus žmones. Pastebėti nepagarbų elgesį kituose lengviau nei savyje, o to pamatymas padės išmokti, koks elgesys yra nepagarbus. Atkreipkite dėmesį į žmones parduotuvėse, kavinėse, gatvėje, darbe ir objektyviu, žurnalistiniu žvilgsniu, neįsitraukdami į situacijas emociškai, įvertinkite, ar tai, ką matote, jums atrodo pagarbu ar ne. Nepasakokite sau daug apie tai, ką matote, neieškokite paaiškinimų kodėl žmogus turėjo "teisę" taip elgtis ir kalbėti, tik pasakykite sau pagarbu arba nepagarbu tarsi užklijuotumėte lapelius su vienu ar kitu žodžiu ant matomos situacijos. Taip neįsuksite į bereikalingą intelektualizavimą. Jei norite akivaizdesnių pavyzdžių, užeikite į populiaraus internetinio portalo komentarų skiltį.
  4. Stebėkite ne tik nepagarbų, bet ir pagarbų elgesį. Ieškokite žmonėse to, kas jums patinka ir ko norėtumėte išmokti ar daugiau matyti savo santykiuose ir bendravime su kitais žmonėmis.
  5. Stebėkite savo elgesį ir žodžius ir skirkite vieną kitą minutę per dieną peržvelgti ar jūsų veiksmai ir žodžiai buvo pagarbūs ar ne. Jei pavyksta pagauti save norint



pasakyti kažką, kas, žinote, yra nepagarba kitam žmogui, sustokite ir geriau nesakykite nieko ar po kurio laiko perfrazuokite savo žodžius, jei turite pateikti kažkokią informaciją. Tai nėra lengva praktika, kadangi įpratęs elgtis nepagarbiai žmogus tą daro automatiškai, tai yra vienintelis būdas, kurį jis žino ir moka. Daug nepagarbaus elgesio kyla iš įsitikinimų, kad kiti žmonės kažką privalo, kažkam neturi teisės, kažkur klysta tačiau privalo neklysti ir t.t. Daug nepagarbių žmonių yra įsitikinę savo teisumu ir jiems itin sunku pamatyti, kad tiesa gali būti kitokia arba jų tiesa nėra vienintelė. Visa tai yra pasaulėžiūra ir prireiks tvirto noro šią pasaulėžiūrą pakeisti.

6. Perskaitykite sekančią dalį apie pagarbą sau. Pagarba kitiems ir pagarba sau yra neatsiejami dalykai ir daliai žmonių gali būti paprasčiau pradėti ne nuo kitų, o nuo savęs.

### **Ką reiškia gerbti save**

Jeigu daugumos žmonių vidinis dialogas, kurį jie turi su savimi savo galvose, būtų transliuojamas garsiai, jie būtų apkaltinti psichologiniu smurtu. Vargu ar bendrautumėte su žmogumi, kuris su jumis kalba taip, kaip jūs, greičiausiai, kalbate su savimi, jei ne nuolat tai bent jau pasitaikius tinkamai progai. Daugelis žmonių yra taip įpratę prie savikritiško vidinio dialogo, t.y. savęs plakimo, kaltinimų, teisimo ir vieno kito skambesnio epiteto savo adresu, kad net nepagalvoja, jog su tuo yra kažkas ne taip. Kaip jau minėjome, pagarba kitiems yra neatsiejama nuo pagarbos sau. Ne vienas šventas raštas moko su kitais elgtis taip, kaip su pačiu savimi, tačiau visų pirma reikia gerai peržiūrėti kaip jūs elgiatės su savimi. Ne vienas žmogus pradėjęs kalbėti su kitais lygiai taip pat, kaip kalba su savimi netektų ne tik partnerio, bet ir visų draugų bei darbo.

### **Pagarbos sau praktikavimas**

Pagalvokite apie žmogų, kurį gerbiate labiausiai už visus. Nesvarbu ar tai besąlygiška pagarba ar matote tą žmogų kaip autoritetą. Pradėkite stebėti ką sakote sau savo mintyse ir nuspręskite nesakyti sau nieko, ko nesakytumėte tam žmogui, kuriam jaučiate didelę pagarbą. Pagalvokite, kaip su tuo žmogumi kalbėtumėte apie situacijas, dėl kurių save mušate, teisiate, kaltinate, smerkiate ir pradėkite keisti vidinį dialogą. Neignorukite situacijų, kurias norite keisti, tačiau keiskite išsireiškimus į tokius, kokiais bendrautumėte su gerbiamu žmogumi. Pvz.: padarėte darbe klaidą. Žodžiai kaip idiotė, nevykėlis, kokią nesąmonę čia padarei, ar tau visi namie, kad priėmei tokį sprendimą, ne vienam žmogui yra tokie pat natūralūs kaip paukščių čiulbėjimas pavasarij. Dabar įsivaizduokite, kad taip kalbate su savo seneliu, mama, mylima pradinių klasių mokytoja, sporto treneriu. Ar labai natūraliai skamba pavadinti gerbiamą žmogų idiotu, kuriam ne visi namie? Greičiausiai ne. Tebūnie po truputį vadinti idiotu save tampa taip pat nenatūralu. Nuo pokyčių vidiniame dialoge prasidės pokyčiai santykiyje su savimi, o tai neišvengiamai duos teigiamą įtaką santykiams su kitais žmonėmis. Tie, kas su kitais žmonėmis elgiasi itin nepagarbiai, nešioja didelę neapykantą sau patiems, neretai giliai paslėptą ir neįsisąmonintą.

Parašykite sau atsiprašymo laišką. Prisiminkite kada su savimi kalbėjote ar elgiatės nepagarbiai – nepaisėte savo sveikatos, laiko, norų, kaltinate save, smerkėte, vadinote grubiais žodžiais ir atsiprašykite už tai raštu. Negalvokite apie žodžius ar apie tai, kad šią akimirką nieko neprisimenate. Geriausia tokią laiško praktiką daryti tiesiog atsisėdus prie kompiuterio ar popieriaus lapo ir rašyti tai, kas tuo metu pasirodo minčių lauke. Galite nustebti, jog parašėte tokį laišką, kokio net neįsivaizdavote. Nenustebkite, jei pradės kilti emocijos, nuliūsite, supyksite, susigraudinsite. Kuo nuoširdžiau rašysite, tuo daugiau tikimybės, kad atsidarys anksčiau ignoruoti jausmai. Rašyti yra efektyviau nei pagalvoti ir jei paeksperimentuosite su abiem variantais,

pamatysite, kad rašant mintys tampa daug aiškesnės, konkretesnės, kuomet galvojant daugiausia vyrauja chaosas ir greitai pagaunate, jog pagrindinė tema yra ne pagarba sau, o ką gaminsite vakarienei.

Sudarykite su savimi sutartį daugiau niekada savęs neskriausti ir daryti viską, kas jūsų galioje, kad šios sutarties laikytumėtės. Negerbti savęs mes išmokstame iš žmonių, kurie negerbė mūsų – kėlė aukštus reikalavimus, buvo nepatenkinti pasirinkimais, nekreipė dėmesio į mūsų norus, laiką, erdvę, jausmus. Kitaip tariant, jus skriaudė ir dabar jūs skriaudžiate save pačius. Sutarkite su savimi, kad užteks ir pradėkite kreipti vairą gražesnių santykiu su pačiu/-ia savimi link.

Paskelbkite pagarbos sau dieną ar savaitę. Taip gali būti paprasčiau nei padaryti sprendimą visam gyvenimui, jei jaučiate, kad nesate tikri ar pavyks jo laikytis. Pagalvokite, ką jums reiškia pagarba sau – savo laikui, erdvei, mintims, gyvenimo būdui, norams, pomėgiams, jausmams? Pažiūrėkite, kokioms situacijoms galėtumėte pritaikyti pasakymą, „aš per daug gerbiu save, kad...“: dirbčiau viršvalandžius, už kuriuos man nemoka; būčiau poroje su žmogumi, kuris nenori įsipareigoti; bendračiau su žmonėmis, kurie mane žemina, kontroliuoja ir nenori keisti savo bendravimo būdo; užsiimčiau veikla, kuri man neįdomi; domėčiausi tuo, kas man neaktualu ir pan.

Jei norite, pakeiskite žodžius pagarba sau į meilę sau. Tai gali palengvinti mokymąsi, bet gali ir apsunkinti. Žodis pagarba tinka tiems, kam žodį meilė yra per daug sunku priimti ar tiems, kas yra per daug praktiški ir žodis meilė skamba sentimentaliai ar per daug nuvalkiotai. Tuo tarpu tiems, kam pagarba yra per sausa ir neįkvepia – meilė yra pagarbos atitikmuo, tarp šių dviejų žodžių galima brėžti lygybę. Kur nėra pagarbos, nėra meilės, kur nėra meilės, vargu ar bus pagarba.

---

# Kodėl dauguma santykių mokymų – moterims?

Vargu ar yra nors vienas ar viena kalbanti ar rašanti poros santykių tema, kuri niekada nėra gavusi tokio klausimo: o kodėl moterys? Kodėl jos turi stengtis daugiau ne vyrai? Negi jiems nieko nereikia daryti? Jie ir taip tobuli, o mes, moterys – ne? Šiame straipsnyje pasistengsime įnešti šiek tiek aiškumo, kodėl yra kaip yra ir kodėl santykių žinios daugiausia dėmesio skiria moterims.

## Santykiai – moters sritis

Tai yra pagrindinė priežastis, kodėl daugiausia straipsnių, knygų ir seminarų apie santykius yra skirta moterims – moteris tai labiausiai domina. Apsidairykite aplinkui ir nuoširdžiai atsakykite sau, kas – vyrai ar moterys – turi daugiausia klausimų santykių tema, svajoja apie šeimą nuo vidurinės mokyklos laikų, eina į seminarus, tariasi, diskutuoja santykių tema ir t.t.? Kada yra paklausa, atsiranda ir pasiūla. Kyla kitas klausimas – kodėl šita sritis domina vos ne išimtinai tik moteris? Todėl, kad jos santykių srityje jaučiasi kaip žuvis vandenyje, kuomet dažnas vyras apie poros santykius šį tą nutuokia tik iki tol, kol jam reikia „susimedžioti“ norimą moterį. Kada jis tai padaro ir „sumedžiota“ moteris apsigyvena pas jį namuose, vyro suvokimas baigiasi. Sekantis vyro žingsnis (brandaus vyro) yra galvoti, kaip tą moterį ir gimusius palikuonius, jei jų yra, išmaitinti bei apsaugoti. Galima sakyti, kad vyras šeimą saugo ir globoja iš išorės, kuomet moteris tą daro iš vidaus. Jos rankose yra palaikyti harmoniją ir sustyguoti poros bendravimą taip, kad pora nesubrėtų iš vidaus. Moters rankose yra didelė galia, didelė įtaką poros harmonijai, o su didele galia visada ateina didelė

atsakomybė. Jei partneriai purtosi savų atsakomybių – vyrai atsisako aprūpinti šeimą materialiai ir globoti ją iš išorės, o moterys atsisako globoti šeimą iš vidaus – pora subyra. Gali būti, kad sumaištis moterims prasidėjo tada, kada jos pamatė, jog gali apsirūpinti finansiškai pačios ir netgi aprūpinti šeimą, o dalis vyrų pradėjo reikalauti, kad jos tą darytų lygiaverčiai su jais, nesvarbu aš šeimoje yra finansinių problemų ar ne. Abu partneriai išėjo medžioti mamutų, o šeimos židinyje liko be priežiūros. Ir nors moterims labai norėtųsi židinio kūrenimą perleisti vyrams ar bent jau dalintis šiuo darbu per pusę, vyrai negali to daryti ir vargu ar kada galės, bent jau ne toje ateityje, kuri aktuali visiems mums. Šita alchemija yra moters rankose ir kaip tik todėl tiek daug moterų apie šitą alchemiją skaito, mokosi, diskutuoja, klausinėja ir nori žinoti, kaip ji iš tikro veikia.

### **Vyrai nėra tobulesni už moterį**

Daliai moterų gali atrodyti, kad vyrams nereikia tiek mokytis ir tiek stengtis dėl to, kad jie kažkuo geresni už moteris. Situacija yra maždaug tokia:

- Moterys turi daugiau galios ir įtakos santykiams nei vyrai taigi natūralu, kad jos ne tik sėkmingiau kuria santykius, bet taip pat sėkmingiau juos ir griaua jei neturi žinių bei įgūdžių. Išmintinga moteris turi didesnę įtaką netinkamam vyro elgesiui nei išmintingas vyras netinkamam moters elgesiui (kalbame apie elgesį, kylantį iš nežinojimo, nesupratimo, neteisingai išmokto šeimos modelio, ne apie sunkų charakterį ar tuos vidinius klausimus, kuriuos kiekvienas turi tvarkyti pats). Išmintingam vyrui apskritai nėra kitos išeities, kaip susirasti išmintingą moterį, kuomet išmintinga moteris turi galimybę sėkmingai „išvairuoti“ su tiesiog geranorišku ir santykiškai suinteresuotu vyru net jei tas vyras pats nesidomi santykių žiniomis.
- Visuomenėje nebeliko išminties kaip moteriai kūrenti šeimos židinį. Sunku pasakyti, kada ši išmintis buvo ir

kodėl ji dingo. Viena iš versijų yra, kad karai, šimtmečius siaubę ne tik Lietuvą, bet visą Europą, išdarkė šeimas ir iškraipė jų dinamiką. Kadangi porose nebeliko į karus išėjusių vyrų, moterims teko užimti jų vietą, kad kažkaip išgyventų ir jos pradėjo perduoti tai, ką išmoko, savo dukroms. Be žinių iš šalies ir išminties iš giminės bei visuomenės, moterys išmoko iškraipytų idėjų apie šeimos židinio priežiūrą, moteriškumą, poros santykius ir t.t. Šitos iškraipytos idėjos neveikia, bet yra įsisėnėjusios per kartų kartas moterų sąmonėje. Kaip tik todėl reikia tiek laiko, kantrybės ir pastangų, kad susigrąžinti tikrą išmintį, kiek dabar deda moterys, norinčios harmoningų santykių.

- Vyrai taip pat turi stengtis ir kartais ne ką mažiau. O ateityje, jei vis daugiau moterų atsigręš į save, mokysis santykių išminties ir pasijus vertos tikrai gražios poros, vyrams teks stengtis dar daugiau, kadangi vis mažiau moterų kurs santykius su pirmu pasitaikiusiu vyru ir nebetoleruos to, ką daug moterų vis dar toleruoja savo porose (šiuo metu situacija apsisvertusi – moterys toleruoja, ko nereikėtų toleruoti ir netoleruoja to, kas iš tikro yra nereikšminga santykiams). Jos pradės ieškoti kokybės, taigi daugiau vyrų taps suinteresuoti tapti „kokybiškais“, kad būtų verti moters. Moteris užduoda santykiams toną, nes turi tokią galią. Santykiais suinteresuoti vyrai jau dabar pradeda tvarkytis savyje, kad būtų įdomūs moteriai, kuri moka užduoti teisingą, harmoningą toną.
- Išmoktos ir įsisąmonintos santykių žinios nereikalauja iš moterų tiek pastangų, kiek reikalauja tos iškraipytos idėjos, kurias dauguma moterų yra paveldėjusios per daugelį kartų. Dabartinės idėjos poroje sukuria karo stovį ir generuoja moteryse nuolatinį pyktį bei nepasitenkinimą, kuomet santykių išmintis moko kaip sukurti harmoniją, ramybę ir taiką, kuri ateina natūraliai, be prievartos ar dirbtinio bandymo tokią taiką „išgauti“. Pastangų reikalauja tik persimokymas ir

savo vidaus susitvarkymas. Kiekviena moteris, kuri pažengė keliais žingsniai toliau santykių ir savęs pažinimo keliu, gali pridėjus ranką prie širdies pasakyti, kad dabar jai yra žymiai geriau nei tada, kada gyveno pagal senas idėjas ir įsitikinimus.

### **Kad moteris jaustųsi geriau**

Moteris kuria harmoningus santykius sau, o ne vyrui ta prasme, kad moters pastangos nėra tam, kad vyrui būtų geriau, o ji pati kentėtų išspraudusi save į narvelį iš taisyklių ir nuostatų kaip teisingai elgtis. Tai yra viena iš iškraipytų idėjų, kurią perėmė moterys, galbūt iš tų laikų, kada vyrų buvo mažiau dėl karų arba bent kokia viltis geriau gyventi priklausė nuo to ar moteris turės vyrą ir jos bandė išlaikyti bet koki pasitaikiusį, o gal dėl dar kitokių priežasčių. Bet kokiu atveju šita idėja kelia moterims pyktį, kadangi jos tiki, jog stengiasi ne dėl savęs, o dėl vyrų taigi natūralu, jog jaučia neteisybę. Harmoningų santykių mokymai yra tam, kad tie, kas mokosi, turėtų šansą į gražius santykius ir gražų gyvenimą be iškraipytų įsitikinimų ir neteisingų vilčių, kurios negali būti pateisintos realiame gyvenime ir dėl to kelia skausmą. Teisingos santykių žinios NEMOKO kaip įtikti vyrams. Jos moko kaip elgtis taip, kad abiem būtų gerai ir ką daryti, kad vyras pradėtų stengtis, judėtų moters link, tenkintų jos pagrindinius poreikius ir vykdytų dalį norų (vyras ne Kalėdų senelis, nors daliai moterų norėtųsi, kad jis juo būtų :) ) sava valia ir su malonumu džiaugdamasis, kad gali padaryti savo mylimą moterį laimingesne. O teikti savo moteriai džiaugsmą yra kiekvieno santykiams pasiruošusio vyro didžiausias troškimas, liečiantis porą! Pakankama santykių mokymų dalis skirta tam, kad moterys išmoktų teisingai papasakoti vyrams, kaip tai daryti ir išlaikytų jų suinteresuotumą judėti link moters, o ne bėgti nuo jos. Kas be ko, pora nėra skirta tik tam, kad vykdyti moters norus, bet mes vėl ir vėl pabrėžiame šią vietą, kad parodytume, jog santykių žinios nėra dar vienas būdas išsunkti moterį vardan

kitų priverčiant ją dar labiau stengtis. Būkite atidžios skaitydamos "popsinius" straipsnius internete ar populiariuose žurnaluose ir stebėkite ar jie nemaitina idėjos, kad moteris yra prekė vyrui arba vyras yra prekė moteriai, subtiliai ar atvirai skatina agresiją ir nepasitenkinimą vyrais (arba moterimis). Jei taip, rekomenduojame įvertinti informaciją, kurią skaitote ir pradėti vengti tos, kuri iškraipo harmoningą požiūrį į porą. Taip apsaugosite save nuo idėjų, kurios žaloja požiūrį į save, vyrus bei santykius.

### **Pastangos, kurios nieko neduoda**

Vargu ar yra moteris, kuri nesistengia dėl šeimos ir santykių. Kada tokia moteris išgirsta, kad jai reikia dar labiau stengtis, nenuostabu, kad daliai pasirodo, švelniai tariant, per daug. Problema tame, kad iškraipytos idėjos apie santykius skatina stengtis ten, kur pastangos atneša tik žalą santykiams. Vienos iš **iškraipytų idėjų** yra šios:

- Moteris turi prižiūrėti namus ir gaminti valgyti nepaisant savo nuotakios, savijautos, norų ir poreikių. Namai tikrai dažniau yra moters priežiūroje, kadangi taip buvo įprastą nuo senų laikų ir namai apskritai yra moters natūrali erdvė, nors ši dinamika dalyje porų keičiasi ir nėra žalos, jei abu partneriai vienodai prižiūri buitį ar pasikeisdami gamina valgyti jei tai abiems tinka (nekalbame apie namų dekoravimą ir t.t. kas yra išimtinai motes karalija, tik paviršutinę, kasdienę buities priežiūrą). Sunkiau toms moterims, kurios nepriekaištingą buities priežiūrą laiko šeimos židinio kūrenimu ir tikisi, kad santykiai bus harmoningi dėl to, kad namai blizga nuo šveitimo, o moteris tą daro aukodama save. Tai yra didžiulės pastangos iš moters pusės tačiau jos, deja, neatneša harmonijos ir greičiau tampa nesutarimų priežastimi kada pervargusi moteris lieka be energijos resursų būti kantria ir maloniai bendrauti su vyru. Dalis, o gal ir dauguma, taip besistengiančių moterų tikisi atitinkamo vyro elgesio už



savo pastangas ir būna dar labiau nepatenkintos, kada to nesulaukia. Būti kantria ir malonia natūraliai, o ne pro sukastus dantis, gali tik pailsėjusi moteris, tačiau tam reikia apmažinti sekinančius darbus ir paleisti įsitikinimus, kad nauda santykiams ateina iš pastangų, kurios iš tikro nieko naudingo neduoda.

- Moteris turi sudaryti vyrui fizinį komfortą ir tai išlaiko vyrą poroje. Fizinis komfortas grubiai reiškia „šokinėjimą“ apie vyrą, kad jis visada būtų pavalgęs, jo drabužiai išskalbti, batai nuvalyti, kelnės suadytos ir t.t. (kalbame apie kraštutinumą, ne apie subalansuotą rūpestį vyru!) Dalis skuba į darbus, kad uždirbtų pinigų niekaip darbo nesusirandančiam vyrui. Tokios pastangos padaro du dalykus: 1. išsekina moterį ir ji tampa labai patogi, bet labai nemaloni, t.y. pikta, burbanti, nepatenkinta, kontroliuojanti vyrą; 2. vyras suglemba ir net jei anksčiau ir žinojo, pradeda tikrai nebežinoti kaip pasirūpinti savimi ir juo labiau moterimi bei šeima. Moteris deda didžiules pastangas, o rezultatai būna skausmingi ne tik santykiams, bet labiausiai pačiai moteriai. Tokia moteris neretai pritraukia patogumo ieškantį vyrą, kuris sėkmingai ignoruoja jos nepasitenkinimus naudodamasis fiziniu komfortu arba skundžiasi santykiais, kaltina moterį, bet iš patogios, fizine prasme, situacijos nesitraukia.
- Savęs aukojimas atneša laimę santykiams. Yra toks posakis – ant savo nelaimės kitų laimės nepastatysi. Moteriai yra natūralu atiduoti save iki paskutinio lašo. Dalis nešioja įsitikinimą, kad tai yra tikros meilės išraiška, bet rezultatas paprastai būna skausmingas ir moteriai ir visai šeimai – pervargusi mama ir žmona, kuri kaip robotas atlieka mechaninius veiksmus ir šypsosi tik per prievartą, nors likusi viena mielai padūsauja dėl sunkaus gyvenimo. Joks vyras ir jokie vaikai nebus laimingi su moterimi, kuri pati yra nelaiminga. Prisiminkite, kada teko būti su nelaimingu, tačiau atkakliai dėl kitų besistengiančiu žmogumi ir

prisiminkite, kaip jautėtės – laiminga, rami, atsipalaidavusi, ar jautėte liūdesį, sąžinės graužatį ir norą pasodinti tą besistengiančią ramiai ir priversti bent kiek atsipalaiduoti bei pailsėti? Meilė yra tai, kas augina viską aplinkui, o ne augina vieną dalį tuo tarpu naikindama kitą.

Tai tik kelios vietos parodyti kur moterys labai stengiasi ir kokius rezultatus tai duoda. Santykių žinios taip pat siūlo stengtis, bet tose vietose, kur pastangos iš tikro duotų gražius rezultatus. Vienintelis (ir tikrai nemažas) iššūkis, su kuriuos susiduria moterys yra tas, kad taip, kaip aprašyta aukščiau, moterys įpratusios stengtis ir sugėrusios šitas idėjas su motinos pienu. Santykių žinios prašo visų pirma persimokyti ir paleisti senus įpročius, o tai nėra nei lengva nei malonu ir pradžioje tikrai reikalauja papildomų pastangų bei nuolatinio sąmoningo savęs stebėjimo, sau nepatogių klausimų uždavimo, kartais didelės drąsos pradėti kitaip bendrauti su vyru ir būti atviresne, pažeidžiamesne, taip pat savos pasaulėžiūros peržiūrėjimo, o ne vienai ir rimtesnio savo vidaus perkratymo. Visa tai moterų sąmonėje sukelia didelę vidinę sumaištį, neteisybės jausmą, pyktį ir automatinį žvalgymąsi į ant lovos gulintį ir televizorių žiūrintį vyrą, kuriam, atrodo, nei piršto nereikia judinti dėl poros gerbūvio. Padėti visa tai įveikti gali pamąstymas apie šitas idėjas-teiginius (kadangi situacijos porose būna labai įvairios, idėjos taip pat yra skirtos įvairioms situacijoms). Jei kas nors jums itin tinka ir patinka, galite pasakyti tai garsiai užtvirtindama savo norą ir pasirinkimą.

Mano gyvenimas priklauso tik nuo mano pasirinkimų, o ne nuo to, ką renkasi vyras ar kiti žmonės. Aš atsiimu galią į savo rankas ir pati kuriu savo gyvenimą ir savo santykius nelaukdama, kol kas nors tai padarys už mane.

Aš nesu priklausoma nuo vyro ir netgi rinktis kitą vyrą, jei paaiškės, kad nežinodama pasirinkau neteisingai, yra mano laisvė bei teisė, taigi aš esu laisva.

Harmoningesnių santykių noriu aš taigi tai yra mano atsakomybė, o ne vyro ar kitų žmonių, daryti viską, kas mano rankose, kad turėčiau tai, ko noriu.

Aš noriu būti laimingesnė ir turiu prigimtine teisę tokia būti nepriklausomai nuo to, ko iš manęs nori vyras ar kiti žmonės. Mano laimė yra pirmoje vietoje, kadangi tik pati būdama laiminga galėsiu švytėti ir dalintis iš tikro, iš pilnatvės, o ne trūkumo jausmo. Aš renkuosi ieškoti ir atrasti, ką reiškia iš tikro būti laiminga ir iš kur iš tikro ateina didesnis laimės bei pilnatvės jausmas.

Aš dedu pastangas tam, kad sukurčiau sau gražesnę gyvenimą. Džiaugsiuosi, jei mano pastangos įkvėps vyrą kurti kartu ir mes abu turėsime gražesnius santykius.

Aš noriu išmokti to, kas iš tikro veikia poroje ir atgauti savo galią kūrenti šeimos židini užuot laukusi, kol vyras padarys ką nors, kas pakeis mano gyvenimą, mano santykius ir mano šeimą.

Mano rankose yra šeimos ir santykių alchemija. Tai galia kuri ateina su atsakomybe.

Aš suprantu, kad ne mano galioje pakeisti savo vyrą ar jo elgesį, bet mano galioje padaryti viską, kas mano rankose ir padariusi viską, aš esu laisva judėti toliau, jei matau, kad buvimas su šiuo vyru tempia mane žemyn užuot padėjęs augti.

Aš noriu pamatyti tiesą užuot vėl ir vėl dariusi tai, kas neveikia ir griaua mano santykius bei silpnina tikėjimą savimi bei tikėjimą, kad santykiai poroje gali būti harmoningi.

Aš per daug myliu save, kad leisčiau seniems įpročiams, senoms idėjoms ar mano vidiniam norui priešintis pokyčiams stabdyti mane nuo to, ko aš noriu iš tikro.

Aš myliu savo vyrą ir savo šeimą ir jei yra kažkas, ką galiu

padaryti dėl jų ir dėl savęs, kas iš tikro atneš daugiau meilės ir harmonijos į mūsų visų gyvenimus, renkuosi tai padaryti, kad ir kur mane tai nuvestų.

Aš suteikiu visišką laisvę sau ir kartu suteikiu visišką laisvę savo vyrui ir savo šeimai daryti savus pasirinkimus ir savaip kurti savo gyvenimus. Aš turiu galią, tačiau ji nėra absoliuti ir nėra skirta kontroliuoti ar prievartauti kitus žmones tapti patogiais man. Vienintelė sritis, kurioje mano galia yra absoliuti, tai tapti vis laimingesne bei daryti pasirinkimus, liečiančius tik mano pačios gyvenimą. Aš atsiimu šitą galią atgal į savo rankas. Tuo tarpu mano pora yra kūrybinis dviejų žmonių procesas ir aš galiu padaryti tik tai, ką aš galiu padaryti geriausia neprievartaudama vyro atlikti ar neatlikti savo dalies. Aš duodu su meile vyrui ir meile sau bei su ta pačia meile atvertomis akimis stebiu, kas iš to gaunasi.

---

## Aukos trikampis – trys aukos veidai

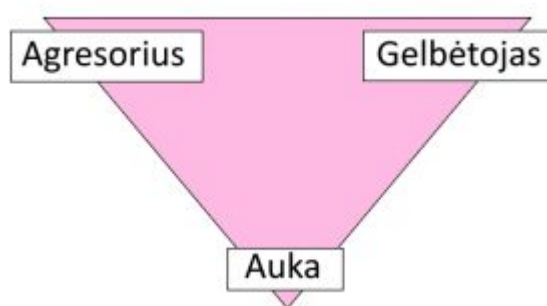
**Tekstas** **verstas** **iš**  
<https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/>. **Autorė Lynne Forrest.** *Ieškojau informacijos apie aukos sąmonę ir buvau taip sužavėta šituo tekstu, kad nusprendžiau išversti ir pasidalinti čia. Ilgame ir išsamiam straipsnyje autorė aprašo paprastą būdą kaip atrasti visų santykių problemų ištaką, kaip pradėti geriau pažinti save bei prisiimti 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 prisiimti atsakomybę už save – savo jausmus, mintis, veiksmus – mes nesąmoningai renkames aukos vaidmenį. Nenorėjimas prisiimti atsakomybės iššaukia pyktį, kaltę, baimę, jaučiamės išnaudoti, neadekvatūs, esantys kitų žmonių malonėje. Juk jei ne mes atsakingi už tai, kaip jaučiamės, elgiamės ir galvojame, atsakingas kažkas kitas, o jei tai mums atneša nemalonias pasekmes ir patirtis, kitas yra kaltas, o mes – bejėgiai.

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

Atradus šią informaciją prieš gerus trisdešimt metų, ji man tapo vienu iš svarbiausių įrankių tiek profesinėje 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 atkuriame 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:

- Gelbėtojai 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 identifikuojausi 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 kraštutinumai. 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 trikampiu 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 jų gerai pagydžiau! Jis gavo tokią steroidų injekciją, kokios niekada nepamirš!

Bobas „išgelbėjo“ savo nesusipratusį pacientą, bet tokiu būdu, kad gelbėdamas jį „nubaudė“ už jo išūlumą. Jo pacientas sutrukdė Bobą laisvą dieną taigi Bobas jautėsi turintis teisę būti grubus. Tai yra vienas pagrindinių Gelbėtojų mąstymo modelių. Bobas nesuprato, kad galėjo tiesiog pasakyti ne. Jis neturėjo jaustis kaip paciento auka ir neprivalėjo padėti. Bobui niekada neatėjo į galvą, kad jis gali nubrėžti ribas kada sutinka padėti, o kada ne. Vyro suvokimu su juo buvo neteisingai pasielgta taigi jis turėjo visą teisę, netgi prievolę, atsilyginti tuo pačiu.

Pradinis taškas, kaip jau minėjau, paprastai būna nustatytas dar vaikystėje. Pavyzdžiui jei tėvai neleidžia vaikui prisiimti atsakomybės už save, atitinkančios vaiko amžių, vaikas gali užaugti negalintis pasirūpinti savimi (Auka) arba kaltinti kitus jeigu jais nėra pasirūpinta taip, kaip jų manymu turėtų būti (Agresorius). Yra daug trikampio variacijų į kurias reikia atsižvelgti kiekvienam žmogui individualiai. Mes reaguojame iš Aukos trikampio ne tik santykiyje su kitais žmonėmis, tačiau esame aukomis ir savo vidiniame pasaulyje. Savyje mes judame iš vieno vaidmens į kitą taip pat greitai, kaip išoriniame gyvenime. Save į Aukos trikampį įviliojame grubiais ir neatitinkančiais tikrovės vidiniais dialogais.

Pavyzdžiui galime užsipulti save dėl to, kad laiku nepabaigėme projekto. Arba mušame save už tai, kas esame tingūs, neadekvatūs ar iš esmės „neteisingi“. Taip savyje auginame pyktį ir nepilnavertiškumo jausmą bei pradedame gūžtis nuo šito persekiojančio vidinio balso bijodami, kad jis gali būti teišus. 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 neįsisišmoninto 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, kurį 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 galutiniam etape neduoda jokių rezultatų, jie labai sunkiai pripažįsta, kad yra aukos sąmonėje net ir tada, kada garsiai skundžiasi kaip prastai jiems yra! Gelbėtojai, 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“. Gelbėtojai 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.

Gelbėtojai 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 sūnūs 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 emocine 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. Gelbėtojui 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. Autentiškai 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 Gelbėtojais 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 kokį vaidmenį jie atlieka. Daug paprasčiau pateisinti puolimo ūtimumą (ir laikyti save auka) negu pripažinti, kad Agresorius pats yra engėjas. Agresoriaus aukos trikampio ciklas atrodo maždaug taip: „Aš tik norėjau padėti (Gelbėtojas), bet jie užsipuolė mane (Auka) taigi aš turėjau apsiginti puldamas atgal (Agresorius)“.

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

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

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

iš aukos trikampio, turime būti pasiruošę, kad dalis žmonių, ypač artimų mus matys kaip „blogiukus“. Tai nedaro mūsų blogais, tačiau turime būti pasiruošę nepatogumui, jog tokiais mus matys kiti žmonės.

## **Auka**

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

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

Aukos neigia tiek savo gebėjimą spręsti problemas tiek potencialą būti stiprioms pačioms iš savęs, Vietoje to Auka mato save kaip silpną nepajėgią susitvarkyti su gyvenimu. Aukos pagrindiniai jausmai ir būsenos yra šios: jos jaučiasi esančios kitų žmonių malonėje, išnaudojamos, kad su jomis neteisingai elgiasi, jos yra iš esmės „neteisingos“, „sugedusios“ ir nepataisomos. Visa tai netrukdo aukoms jausti didelį pasipiktinimą tų, nuo kurių jos priklauso, atžvilgiu. Nors Aukoms patinka, kad kiti jomis pasirūpina, joms jokiu 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 būtų 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 kokiai nors Aukos išsakytai problemai. Auka neįsigilinsi 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, kokia 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 įaugusiam įsitikinimui, kad Aukos negali savimi pasirūpinti. Vietoje to, kad matytų save kaip bejėges, Aukos turi atpažinti savo gebėjimus susitvarkyti su problemomis.

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

### **Pradinių taškų įsitikinimai**

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

### **Gelbėtojo istorija**

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

### **Aukos istorija**

Aukos trikampį „maitina“ gėda ir kaltė. Kaip tik kaltę Aukos naudoja tam, kad manipuluotų Gelbėtoju ir skatintų jomis pasirūpinti: „Jei tu to nepadarysi, tai kas tada padarys?“ Aukos istorija yra tokia, kad patys jie nieko nesugeba ir tą mielai vėl ir vėl sau įrodinėja. Tikėdami, kad patys yra nepajėgūs, įstrigę Aukos vaidmenyje be perstojo ieško ko nors, kad juos „išgelbėtų“. Visgi nors jie tiki, kad turėti gelbėtoją yra kažkas, kas joms priklauso, jos tuo pat metu pyksta ant gelbėtojo, nes jaučiasi taip, tarsi gelbėtojas į jas žiūrėtų iš aukšto.

### **Agresoriaus istorija**

Agresorius tiki, kad pasaulis yra pavojingas ir jo būdas laikyti žmones „savo vietoje“ 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 nuolatiniame

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 kraštutiniai.

**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. Veliau 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 pradinį tašką – pagrindinį vaidmenį Aukos trikampyje. Pamatęs savo pradinį tašką ir norėdami ištrūkti iš trikampio jis, tikėtina, viso labo pakeis vaidmenis ir iš Aukos taps Agresoriumi ar pan. Tai nutinka ganėtinai dažnai ir gerai parodo, kokią įtaką žmogaus gyvenimui daro buvimas Aukos trikampyje.

### **Aukos trikampio pasekmės**

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

### **Atsakomybės už save trūkumas**

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

Tol, kol bėgiojame patys ir vaikome kitus trikampio kraštinėmis, esame priversti reaguoti automatiškai, mechaniškai, pagal iš anksto nustatytus scenarijus. Vietoje to, kad gyventume spontaniškai ir laisvai sąmoningai priimdami sprendimus, atsakomybę už save ir sprendimų pasekmes, esame įkalinti gyventi nuobodų ir skausmingą gyvenimą valdomi savo



pačių ir kitų žmonių nesąmoningų įsitikinimų ir scenarijų. Tam, kad gyventume pilnavertį gyvenimą turime sąmoningai pasirinkti ištrūkti iš trikampio kartu taikiai žiūrėdami į tuos žmones, kurie vis dar įsukti į savo gyvenimo dramas.

### **Skausmingi įsitikinimai**

Tam, kad ištrūktume iš trikampio, turime pažeisti taisykles, kurias susikūrėme priėmę dalį įsitikinimų apie save ir pasaulį dar vaikystėje. Tokios šeimos nuostatos, kaip „apie tai nekalbama“, „pasilaikyk savo jausmus sau“ arba „rūpintis savimi yra egoistiška“ turi būti pradėtos laužyti jei norime rasti vidinę taiką ir ramybę. Todėl pradėdami išeiti iš trikampio galime ne tik tikėtis, bet ir džiaugtis sulaukę kylančių nemalonių jausmų bei matyti tai kaip galimybes išlaisvinti save iš skausmingų įsitikinimų kurie laiko mus trikampyje. Kartais reikia tiesiog pasėdėti su nepatogiomis emocijomis, tokiomis kaip kaltė ar gėda ir neskubėti nieko daryti. Kaltė toli gražu nereiškia, kad mūsų poelgiai buvo neteisingi. Tiesa ta, kad kaltė dažniausiai yra išmokta reakcija, o kartais ji viso labo reiškia kad mes pradedame 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, vaikeli, 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 bandome 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 užtvirtina tėvo pasakojamą istoriją apie save. Tol, kol tėvas ir sūnus tikės, kad Polas niekas tikęs, abiejų santykis buvo įstrigęs siaurame trikambio scenarijuje – Polas nuolat ką nors iškrečia, o tėvas skuba į pagalbą, kad viską sutvarkytų. Aš girdžiu 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 trikambio 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 trikambio kraštinėmis. Semui pavyko pajudėti iš trikambio 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 nustumiamė 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 Gelbėtojai 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 gelbėtojai 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. Toliau, 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, kurį laikome nepriimtinu, mes esame linkę neigti. Kaip jau minėjau, mes gelbėjame save nuo nemalonių emocijų nustumdami jas ir pasąmonės tamsą. Tačiau jie

nebūtinai ten ir pasilieka. Tuos jausmus ir mintis, kurių nesame įsisąmoninę, t.y. neprisiimame atsakomybės už juos, mes projektuojame į pasaulį, dažniausiai į savo artimiausius žmones. Kiekvieną kartą, kada kokią nors savo mintį ar jausmą nuteisiamą kaip nepriimtina, dairomės aplinkui kol randame žmogų su tokiomis pačiomis mintimis ar jausmais ir pradėdame jo už tai nekęsti. Tai ir yra vadinama projekcija ir ji maitina Aukos trikampį – užtikrina, kad judėjimas trikampio kraštinėmis tęsis toliau.

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

Dabar pastatykime juos abu į trikampį. Pradėkime nuo Lizos, kuri jau stovėjo trikampyje dar iki tol, kol susipažino su vyru. Ji teisė savo pačios pyktį būdama sau Agresoriumi ir tada jį neigė save išgelbėdama nuo „blogų“ emocijų. Taigi Liza yra trikampyje pati su savimi. Save jį gelbėjo naudodama neigimą (neigimas visada yra būdas gelbėti save). Liza išmoko taip greitai užgniaužti pyktį, kad sąmoningai ji jo daugiau nepastebėdavo. Tačiau visa ta pykčio energija turėjo kažkur išeiti. Ir čia pasirodė Tedas. Lizai reikėjo kažko, kur galėtų projektuoti savo pyktį, o Tedas tam puikiai tiko. Pas Tedą Liza mato tą pyktį, kurį paneigė pati savyje. Kaip tik todėl

net menkiausia 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 teisiama 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 procese, 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 pratę fokusuotis 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 išiname 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 mokytis 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 išsipareigoti, bjauraus charakterio, vengiantys artimesnio bendravimo ir t.t.

Kalbėdami apie avis ir vilkus, mes nekalbame apie žmones kurie yra „teisingi“ ir „neteisingi“, geri kokie yra ir tie, kurie turėtų keistis, priimtini ir smerktini. Kaip priimame gazeles su visa jų prigimtimi, taip priimame ir tigrus su visa jų prigimtimi nebandydami pasakoti tigrui, kad šis turėtų patapti

vegetarų. Tačiau jei gazelę galime ramiai stebėti sėdėdami pievelėje ant žolės, vargu ar tai būtų logiška vieta stebėti netoliese esančiam tigrui. Taip pat ir su žmonėmis – vieni jų yra puiki kompanija, o kitų vertėtų tiesiog vengti gerbiant jų prigimtį ir pasirinkimą būti tuo, kas jie yra.

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

Žmonės nepaprastai skirtingi – nuo žudiko maniako iki šventojo. Tarp žmonių galima sutikti praktiškai viską, ką sutinkame gyvūnų karalystėje visomis jos formomis. Ne veltui yra ne vienas žmogaus palyginimas su gyvūnu – užsispyręs kaip asilas, taurus kaip elnias, akylas kaip erelis, baikštus kaip triušis. Tai įsisąmoninti ne visada labai paprasta, kadangi mes visi esame linkę matyti pasaulį tokį, kokį norime matyti, o ne tokį koks jis yra taigi sutikę įvairius žmones rodome pritarimą, nusiviliname, 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, kuri 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 koki bendravimą vos tik atpažįsta, kad šis žmogus nežada nieko gero ir daugiau apie jį/ją negalvoja. Taip jo gyvenime lieka tik malonūs, pagarbūs ir bendravimui ar ilgalaikiams santykiams tinkami žmonės.

Kaip atpažinti vilką kiek įmanoma greičiau:

- Kuo geriau įsisąmoninkite faktą – vilkų yra ir jų yra pakankamai daug.
- Ne visi vilkai yra agresyvūs, pikti ir akivaizdžiai netinkami santykiams. Daugelis jų turi daug žavingų savybių, su jais malonu bendrauti, jie domina, traukia ir kartais yra itin patrauklūs tačiau yra tinkami tik trumpai pažinčiai ir lengvam, negiliam bendravimui, smagiai praleistam laikui tačiau ne ilgalaikiams santykiams.
- Stebėkite žmogaus elgesį su kitais žmonėmis ir ypač šitas vietas:
  - Ar jis yra pagarbus bendraudamas su kitais. Ar jums tinka, kad ateityje jis/ji bendraus su jumis taip, kaip bendrauja su aplinkiniais žmonėmis?

Nesileiskite suviliojami žmogaus, kuris su visais bjaurus, bet su jumis geras. Bendrauti su žmogumi, kuris mus laiko ypatingesniais nei kiti ir atitinkamai elgiasi labai paglosto savimeilę, bet toks elgesys visada baigiasi. Tik laiko klausimas kada ir mes jo ar jos akyse tapsime tokie pat neypatingi.

- Ar ji/jis laikosi duoto žodžio? Ar linkęs laužyti pažadus, vėl ir vėl atidėti planus?
- Kokie žmonės jį/ją supa? Artimiausių žmonių ratas daro nemažą įtaką ir gali parodyti, kas tas žmogus yra iš tikro pagal tai, kokie yra jo/jos draugai.
- Koks yra jos/jo santykis su tėvais? Jei santykių nėra, ar jaučiate, kad ji/jis gerbia savo tėvus nepaisant nieko ar smerkia juos, kaltina, nevengia grubių žodžių jų adresu?
- Ką jis/ji pasakoja apie savo ankstesnius santykius? Kaip atsiliepia apie buvusius partnerius? Su pagarba nepaisant to, kad santykiai ir skyrybos galėjo būti sunkios ar kaltina, smerkia ir duoda suprasti, kad tai jis/ji buvo nuskriaustoji pusė?

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

- Kaip jaučiatės santykiuose su šiuo žmogumi?
  - Jūsų pasitikėjimas savimi, savivertė auga ar mažėja?
  - Jaučiatės laisvesni ar labiau suvaržyti nei tada, kada buvote vieni?
  - Pasitikite šiuo žmogumi, nes iš patirties žinote, kad tai yra patikimas žmogus ar pasitikite dėl to, kad norite pasitikėti ir tikėti, jog jis/jis to nusipelnys ateityje nors patirtis sako, kad šiuo

metu tai nėra patikimas žmogus?

- Jaučiatės patenkinti santykiuose čia ir dabar ar tykiai žvelgiate į ateitį, kurioje santykiai turėtų pagerėti?
- Žinote šio žmogaus silpnybes ir ramiai su jomis susitaikote be žalos sau ir santykiams ar bandote matyti jį/ją geresnį nei jis yra nors artimiausi žmonės vis išreiškia nusistebėjimą, kad vis dar esate su ja/juo nepaisant jo elgesio, perdėtai jį/ją ginate?
- Investuojate į santykius tiek jūs tiek kitas žmogus – rodote vienodai stiprų norą susitikti, vienodai domitės vienas kitu, vienodai priimate sprendimus, planuojate ar jūs investuojate daugiau ir labiau nusileidžiate kito žmogaus norams bei planams?
- Jaučiate, kad esate kito žmogaus gyvenimo dalimi ar jaučiate, kad vis bandote ja tapti, tačiau niekaip nesigauna ir santykiai yra daugiau teoriški nei iš tikro jaučiatės esantys poroje.
- Kaip paradoksaliai neskambėtų, tačiau vilkai neretai labai aiškiai ir tiesiai pasako, kad su jais geriau neturėti jokių reikalų, kad jie yra netinkami santykiams, nežada keistis, nenori įsipareigoti, yra ir liks tokie, kokie yra ir esate patys kalti, kad su jais prasidėjote. Girdite kažką panašaus iš žmogaus, su kuriuo bandote kurti santykius? Jie jums tiesiai šviesiai sako realią situaciją.
- Kyla noras išgelbėti žmogų? Atrodo, kad jei šiek tiek į jį suinvestuotumėte laiko, dėmesio bei energijos, jis/ji sužydėtų ir taptu puikiu partneriu tačiau pats žmogus nededa jokių didesnių pastangų? Greičiausiai sutikote vilką, kuris ieško savanorio energijos donoro. Tokio vilko masalas yra žodžiai: kaip man nesiseka; niekas manęs nemyli; aš toks vienišas/-a; tu mano gelbėtoja/-as; be tavęs aš prapulčiau; tu vienintelis/-ė mane supranti ir t.t. Tokie žodžiai apeliuoja į naivaus



žmogaus sąžinę, rūpestingą prigimtį ir glosto savimeilę duodami pasijusti didvyriu. Kada nustosite tokį žmogų gelbėti, išgirsite iš jo ką nors panašaus į: kaip tu gali? Ką aš be tavęs darysiu? Tu palieki mane pražūčiai ir t.t. Kada vilkui daugiau nepavyksta manipuliuoti jūsų naivumu ir išdidumu, jis pradės manipuliuoti kaltės jausmu ir toliau stengsis gauti tai, ko nori – jūsų laiką, energiją ir dėmesį.

- Ką jūs gaunate iš šio bendravimo? Lygiavertę, 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, kurių vilkas valgo pietums. Peržvelkite savo santykius, kuriuose jautėtės prastai ir greičiausiai pamatysite aiškius vilko požymius, kurių ilgą laiką nenorėjote matyti. Pradėkite stebėti žmones, su kuriais 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.

---

## **Intencijos: kas gelbėja santykius?**

Delfi.lt neseniai pasirodė šaunus straipsnis apie tai, kaip amerikiečių rašytojas Ričardas Paulas Evansas išgelbėjo savo santykius ir santuoką. Visą straipsnį galite paskaityti čia:

<http://m.delfi.lt/gyvenimas/myli-nemyli/article.php?id=6772768>  
8 „Sunku patikėti: paprastas klausimas, kuris išgelbėjo santuoką“

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

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

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

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

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

linkėjimu antrai pusei tai neturi nieko bendro išskyrus labai naivius žmones, nesuvokiančius gyvenimo realybės.

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