

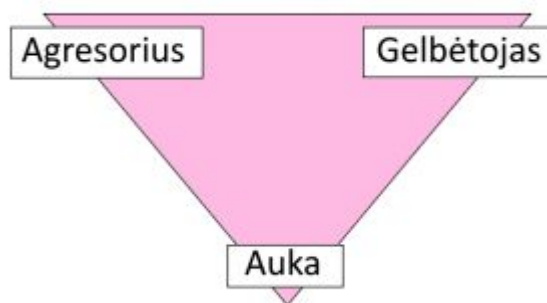
Aukos trikampis – trys aukos veidai

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

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

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

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



tiksliu instrumentu savęs pažinimui.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kiekvienas vaidmuo turi savo kalbą, įsitikinimus ir elgesį,

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

Gelbėtojas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Agresorius

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Auka

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pradinių taškų įsitikinimai

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

Gelbėtojo istorija

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

Aukos istorija

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

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

Agresoriaus istorija

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

Aukos sąmonės šešėliai

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

Gelbėtojas
Agresorius

_____ **AUKA** _____

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

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

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

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

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

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

Aukos trikampio pasekmės

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

Atsakomybės už save trūkumas

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

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

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

Skausmingi įsitikinimai

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

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

Skausmingos emocijos

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

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

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

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

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

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

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

Neigimas

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

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

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

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

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

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

Nenuoširdumas

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

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

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

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

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

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

Projekcijos

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

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

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

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

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

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

Ego ir istorija apie tai, kas mes esame

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

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

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

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

Nepavykęs artumas

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

Santrauka

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

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

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

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

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

Tai, kaip kiti žmonės mus mato yra ne mūsų reikalas. Tik tai, kaip mes patys matome save atneš transformaciją į mūsų gyvenimus. Mes esame 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 nedarą jų tiesa. Visgi kol jomis tikime, elsimės taip, tarsi jos būtų tiesa! Šis suvokimas yra pirmas ir svarbiausias sąmonės prabudimas, padedantis žengti pirmą žingsnį iš Aukos trikampio. Pasitelkę nuoširdų troškimą ir atkaklumą, ieškodami savos tiesos su meile galime žengti visus

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

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

Lynne Forrest