

TURINYS

Įvadas	7
--------------	---

I dalis

1. Uždanga pakyla	13
2. Mano šešėlis	17
3. Kalėjimas be grotų	23
4. Laisvės fakelai	29
5. Tarp dviejų ugnių	35
6. Sąmonės karai	43
7. Lydekai paliepus	47
8. Nematomi vaikai	53

II dalis

1. Kelionė prasideda	61
2. Sąmoningumas yra tiesa	69
3. Drąsa, arba nevalgyk zefyro	77
4. Tikėjimas	83
5. Pasąmonės kodas: sapnai	91
6. Mamos archetipas	105

III dalis

1. Įsitikinimų mechanizmas 115
2. I įsitikinimas. Viskas per daug sudėtinga, kad tu galėtum
suprasti 121
3. II įsitikinimas. Jei parodė per televizorių, vadinasi, tai tiesa 129
4. III įsitikinimas. Žemėje vyrauja išteklių trūkumas 135
5. IV įsitikinimas. Aš esu aplinkybių auka 143
6. V įsitikinimas. Galiu pasikliauti tik savimi 153

Pabaigos žodis 165

Priedas. Glausta instrukcija, kaip išprogramuoti savo protą 168

ĮVADAS

Kartų teorija ganėtinai jauna ir dviprasmiškai vertinama socialinių tyrinėjimų sritis. 2028 m. sukaks šimtas metų, kai ji pirmą kartą buvo paminėta Karlo Mannheimo esė „Kartų problema“. Vėliau ją plėtojo kiti autoriai, bet mokslinės bendruomenės vertinama gana kritiškai dėl objektyvių įrodymų trūkumo. Tai suprantama, nes kokybiškai įvertinti tokį abstraktų reiškinį kaip karta išties labai sudėtinga. Kita vertus, sveikas protas diktuoja, kad, be jokios abejonės, kartos egzistuoja, nors mokslui vis dar sunku jas įvertinti pasitelkus savo homogenizuotus standartus. Urbanistinėje leksikoje žodis „karta“ nekelia jokių dvejonų ir vien žvelgdami į savo tėvus ir vaikus suprantame, kad tam tikras istorinis brendimo laikotarpis formuoja panašaus amžiaus žmonių pasaulėžiūrą.

Pagal klasikinį apibrėžimą kartos keičiasi kas dvidešimtmetį. Tačiau kartą sudaro ne tiek tuo pačiu laikotarpiu augę žmonės, kiek tuos pačius svarbius istorinius įvykius vaikystėje ar paauglystėje patyrę asmenys. Vakarų literatūroje mano karta vadinama tūkstantmečio karta ir skaičiuojama, kad mūsų gimimo metai yra nuo 1982 iki 2003. Tačiau ši karta Lietuvoje turi kitas chronologines ribas. 1990–1991 metai buvo nepaprastai svarbūs istorinio lūžio metai. Nors teoriškai šiais metais ir vėliau gimę vaikai vis dar priklauso Y kartai, tačiau jų mentalitetas jau kitas nei mūsų, gimusių vis dar okupuotoje tėvynėje.

Tėvai, kvėpavę brėkstančios vilties oru, savo vaikams įpūtė artėjančios pergalės jaudulį. Tuo tarpu tėvai, auginę vaikus jau nepriklausomoje Lietuvoje, susidūrė su visai kitu emociniu fonu. Laisvė tapo duotybe ir nebekėlė jaudulio. Atvirksčiai, ji pasidarė labai buitiška, kai paaiškėjo, kad nepriklausomybė – ne finišas, o startas. Sakoma, aplinka nulemia kone 90 proc. mūsų charakterio, ir pirmiausia turima omenyje artimiausia aplinka – šeima. Tad toks didelis istorinis pokytis kaip Nepriklausomybės paskelbimas, be jokios abejonės, paliko pėdsaką.

Lietuviškąją *milenialų* kartą apibrėžčiau nuo 1975 metų (ar net anksčiau), nes tada jau buvo aiškiai juntamos Sovietų Sąjungos režimo atšilimo tendencijos, iki 1991 metų, kai Lietuva oficialiai tapo laisva šalimi.

Mūsų kartą laisvosiomis papūgomis pavadinau dėl keleto priežasčių. Kai buvau vaikas, šeštadieniais Aleksote vykdavo gyvūnų turgus. Ten suvažiuodavo pardavėjai iš visos šalies parduoti ar atiduoti gyvūnėlių. Galėdavai rasti visko. Su tėvais kartais ten apsilankydavome ir ši vieta man būdavo stebuklinga. Vieną šeštadienį vaikštinėjant po turgų priėjome prie banguotųjų papūgėlių narvelio. Buvau visai nedidukė, tad tiksliai nepamenu aplinkybių, bet, matyt, labai susižavėjusi žvelgiau į paukštėlius, nes šeimnininkas ėmė ir padovanojo man vieną – mėlynos spalvos. Tiesiog įspaudė ją į mažučius mano delnus. Negalėjau atsidžiaugti tokiu nepaprastu įvykiu. Žvelgiant iš šiandienos perspektyvos nutikimas buvo tikrai keistas – niekas šiaip nedovanoja papūgėlių vaikams, kad ir kokie mieli jie būtų.

Jei teisingai pamenu, papūgėlė buvo ligota, tikriausiai turėjo snapelio deformaciją, taigi buvo akivaizdu, kad ji ilgai negyvens, nes negalėjo maitintis. Taip pardavėjas pasakė mano tėvams, o jie bandė paaiškinti man. Tačiau vaikiška širdis buvo tikra, kad mano

besąlygiška meilė tiesiog neleis tai papūgėlei nugaišti ir ji išgyvens, privalo išgyventi, nes nuo šiol yra mano. Nešiausi ją suglaustuose delnuose ir jaučiau gyvybės spurdėjimą. Man be galo magėjo pasižiūrėti į ją – buvo tokia švelnutė. Šiek tiek pravėriau savo delniukus, o paukštukas neįtikėtinu greitumu pakilo aukštyn ir dingo iš mano akiračio. Vaikiškam sielvartui nebuvo ribų, iki šiol labai aiškiai atsimenu šį nutikimą.

Atsivėrus globalaus pasaulio durims, mes lyg tos papūgėlės margaspalviu būriu pasinėšėme į visas keturias pasaulio puses. Kas mokytis, kas dirbti, kas mylėti, kas grožėtis. Bet iš esmės visi tai darėme dėl vienos priežasties – buvome laisvi. Mus taip apakino horizontas ir prasivėrę gniaužtai, kad nė nesusimąstėme, kur, kodėl ir kokių tikslu skrendame. Ar tikrai galimybė keliauti po pasaulį yra laisvės ekvivalentas? Laisvė yra geografinė ar vidinė būseną?

1969 m. sukurtas animacinis filmukas apie papūgą Kiešą taip pat nagrinėja šią temą. Iš ten ir žymioji frazė „laisvę papūgoms“, kuri įkvėpė šios knygos pavadinimą. Ar mes neapsigavome, kaip ir Kieša, susivilioję importiniu gyvenimu? Pasibjaurėję viskuo, kas sava, artima ir pažinu, lėkėme kaip akis išdegę kuo toliau nuo savųjų šaknų ir džiugiai sukome ratus aplink Laisvės statulą. Ten pasigavome tobulųjų šypsenų ligą ir užkratą parsivežėme namo.

Galiausiai, kaip ir dera tikroms papūgoms, pernelyg nesukdami galvų, ką ir kodėl darome, ėmėme mėgdžioti taip puošniai ir ištaigingai atrodžiusį vakarietišką gyvenimo būdą, matomą filmuose, muzikiniuose klipuose, žurnaluose. Pramogaudami ketvirtoje klasėje imituodavome žaidžiantys „Dar ne vakaras“ (labai populiarus pažinčių žaidimas su a. a. Aurimu Dautartu). O aštuntoje jau buvome kapų plėšikės Laros Kroft arba Jameso Bondo merginos.

Nei viena, nei kita veikla nėra tinkama vaikams, tačiau mano mintį atspindi taikliai. Bijau net sužinoti, ką dabar žaidžia vaikai.

Kodėl apie tai išvis svarbu kalbėti? Mūsų karta šiuo metu žengia į savo klestėjimo laikotarpį. Labai greitai mes tapsime svarbiausia demografinė grupe šalyje (ir pasaulyje), nes turėsime didžiausią perkamąją galią. Būtent mūsų kartos atstovai jau užima arba labai greitai užims kertines vadovaujančias pozicijas tiek privačiame, tiek valstybiniame sektoriuose (nors jame procesai vyksta pavėluotai). Mes turėsime stipriausią balsą ir galėsime (iš dalies) lemti politinius procesus ir bendrą kultūrinį klimatą.

Drąsiai priešindamiesi akivaizdžioms nesąmonėms ir tikriesiems žmogaus teisių pažeidimams, tvirtai stovėdami ir laikydamiesi savo vertybių masinių manipuliacijų akivaizdoje pakreipsime savo šalies likimą ir savo vaikų ateitį šviesesne linkme. Nuo mūsų priimamų sprendimų priklausys, kaip atrodys Lietuva artimiausiais dešimtmečiais. Mums nepaprastai svarbu suvokti savo galią ir turimą įtaką, būtina pažinti save tiek individualiu, tiek kolektyviniu lygmeniu, kad taptume savo pačių šeiminkais, o ne anoniminiu ištekliu kitų rankose.

Ne atsitiktinai mes esame tokie, kokie esame. Problemos, su kuriomis susiduriame, turi savo ištakas ir priežastis. Problemos, kurias kuriame dabar, turės savo pasekmių ateityje. Mes esame pajėgūs suvokti savo padėtį, atitaisyti jau padarytą žalą ir pasukti tvaresniu keliu. Būkite tikri, kalbu ne apie visuotinį atšilimą ir naikinamą Žemę. Šneku apie naikinamą žmogaus sąmonę.

IV ĮSITIKINIMAS: AŠ ESU APLINKYBIŲ AUKA

5 skyrius

IV įsitikinimas: aš esu aplinkybių aukas • 5 skyrius

Šis įsitikinimas mus atveda prie labai sudėtingo tikėjimo klausimo. Kaip aš galiu patikėti, kad viskas, ko man reikia, bus duota ir manimi bus pasirūpinta, jei visa aplinka byloja priešingai?

Pasaulyje klesti nelaimės, nusikaltimai, apgavystės ir manipuliacijos. Žmonės vieni kitiems negailestingi. Giminaičiai dėl keliasdešimt tūkstančių eurų nutraukia juos jungiančius saitus, kurių neįmanoma pakeisti niekuo kitu. Tie, kam teko dalytis palikimą, puikiai supranta, apie ką kalbu.

Pasaulis, kokį mes jį matome, atrodo žiaurus ir beprasmiskas, todėl reikia stengtis kuo daugiau prisigrobtį ir pasirūpinti savimi. Vienas artimas žmogus itin bjauriai su manimi elgėsi. Niekaip negalėjau suprasti, kodėl jis taip daro. Galiausiai didelio konflikto metu ėmiau ir tiesiai šviesiai paklausiau: „Kodėl tu taip bjauriai su manimi elgiesi?“ Man buvo atsakyta: „Jeigu aš nelipsiu tau ant galvos, tu man užlipsi.“

Štai taip. Kai žmogus santykį su kitu mato kaip nuolatinę kovą, laimėti gali tik vienas, todėl artimai bendrauti tampa nebeįmanoma. Visgi atrodo, kad tokiu požiūriu vadovaujasi daugelis, nors ir neišsako atvirai. Galbūt todėl žmonės ir jaučiasi tokie vieniši?

Gyvendami pasaulyje, kuriame visi yra potencialūs priešai ir kur nuolat turime būti pasiruošę pulti ar bent jau gintis, neišvengiamai įsisukame į Karpmano dramos trikampį (pavadinta pagal kūrėją Stepheną Karpmaną). Taip vadinamasis destruktivus santykių modelis, kuriame yra trys pozicijos: auka, gelbėtojas ir agresorius (persekiotojas), tačiau visi jie išreiškia tam tikrą aukos mentaliteto aspektą.

Pirmą kartą apie šį trikampį man papasakojo labai apsiskaičiusi ir psichologiją išmananti draugė. Iškart atpažinau, kad ji kalba apie mano tuometinius santykius. Praėjus ne vieniems metams nuo tos akimirkos jau žinau, kad šis santykių modelis aktyvus toli gražu ne tik romantiniuose santykiuose. Jei žmogui būdingas bent vienas iš Karpmano trikampio kampų, jis kurs destruktivų santykį su visais daugiau ar mažiau artimais žmonėmis: tėvais, giminaičiais, broliais ir seserimis, draugais, bendradarbiais ir vadovais.

Tai tarsi tam tikras bendravimo modelis, tik su vienu žmonių gali būti auka, su kitais gelbėtojas, o su trečiais agresorius. Šio modelio daugialypiškumas ir automatizmas daro jį sunkiai atpažįstamą, o net ir pastebėjus labai sunku pakeisti santykio dinamiką, nes tai sieja mažiausiai du žmones.

Pasikeisti turi norėti abu. Jeigu keičiasi tik vienas, santykis nutrūksta. Mano gyvenime įvyko būtent taip. Ironiškiausia, kad vieni pirmųjų nutrūkusių santykių, man ėmus lipti iš Karpmano trikampio, buvo kaip tik su drauge, kuri man apie jį papasakojo.

Prarasti žmones labai liūdna. Pasąmoningai mes puikiai suprantame, kad būtent tai ir įvyks atsiradus tikriems pokyčiams, todėl jų vengiame. Tačiau šie praradimai mus užgrūdina ir išmoko vertinti tuos santykius, kurie atlaiko visus išbandymus. Praradę didelę dalį žmonių, pasijuntame itin artimi su tais, kurie išliko.

Gyvenimas jaučiantis auka (bet kuriame iš trikampio kraštų) yra gyvenimas patiriant tikrą kančią. Šie žmonės beveik niekada

nesijaučia laimingi, todėl tai be galo nykus ir graudus gyvenimas, kuris dar ir žaloja aplinkinius. Visų pirma – mūsų pačių vaikus. Šie elgesio modeliai kraupiai dažnai sutinkami visuomenėje. Jie įaugo į mūsų sociumą ir tapo bendravimo norma. Ir nors tai daugiabriau-
nis veidrodis, turintis galybę variacijų ir atspindžių, aš išskyrčiau tris pagrindines aukos rūšis. Aprašysiu moterims būdingus aukos bruo-
žus, nes moterišką psichologiją išmanau daug geriau nei vyrišką. Jie taip pat būna aukos, tačiau vyriško elgesio mechanizmus tegul aprašo vyras.

AUKA NELAIMĖLĖ

Ji yra nelaiminga. Visada ir visur. Nelaimingumo dydis propor-
cingas amžiui, todėl ankstyvoje jaunystėje gali praslysti nepastebė-
tas. Išryškėja keliaujant link brandos, sukūrus šeimą ar kaip tik nesu-
kūrus jos „laiku“ ar tokios, kokios norėta. Aukos nelaimėlės jaučiasi
skriaudžiamos, joms visi kenkia ir niekas nepadaeda. Jeigu kas nors
kada nors ir padaro ką nors gero, tai vis tiek ne taip ir ne tiek, kiek
auka nelaimėlė įsivaizduoja nusipelniusi. Sendama ji klimpsta į vis
gilesnį savigailos liūną ir treliuoja liūdną neteisingo gyvenimo melo-
diją bet kam, turinčiam ausis ir vis dar norinčiam jos klausytis.

Nelaimėlės yra labai nelaimingos, nes nemoka džiaugtis.
Būtent nemoka. Nors aukoms atrodo, kad jos išties labai gerai
moka džiaugtis, tiesiog visai nėra kuo. Ir čia slypi patologinio
mąstymo šaknys – įgūdžio džiaugtis, vertinti, jausti dėkingumą
neturėjimas.

Įsisenėjęs įprotis liūdėti ir jaustis nelaimingai labai sunkiai iš-
krapštomas. Kaip ir visi įsisenėję įpročiai, jis įsirašo mūsų smegenų
neuroninėse jungtyse ir mintys bėgioja būtent tais takais, kuriuos

joms nutiesia. Senus įpročius labai sunku keisti, nes smegenyse jų keliai jau išminti ir jūsų smegenys visada pasirinks trumpiausią ir geriausiai pažįstamą kelią tarp neuronų.

Vadinasi, jeigu esate įpratę galvoti apie save, kitus ar gyvenimą neigiamai, tada komunikuojant su savimi, kitais ar gyvenimu, iš to kylančios mintys, refleksijos bus negatyvios. Vien todėl, kad jūsų smegenys įpratusios operuoti būtent tokiu būdu. Galima perprogramuoti savo smegenis. Tai nuoseklumo, kantrybės ir motyvacijos reikalaujantis užsiėmimas. Visgi, jeigu čia aprašytą atpažįstate save – nors labai mažai galimybių, kad taip nutiks, nes auka nenori pripažinti tokia esanti, nes jos smegenys piešia paveikslą, kuriame dėl jos nelaimingumo visada kalti visi kiti ar tiesiog aplinkybės, – siūlyčiau mesti tai, ką šiuo metu darote, ir pradėti tyrinėti savo galvą iš vidaus.

Man ilgai nesinorėjo pripažinti, kad turiu aukos nelaimėlės sindromą. Buvau taip su juo suaugusi, kad man atrodė, jog pripažinti, kad esu auka, tai tolygu save nužudyti. Auka buvo mano tapatybė, nors aš to ir nemačiau, tačiau aiškiai supratau, kad jei prisipažinsiu esanti auka, turėsiu keistis, nes niekas išties nenori ja būti. Nebent pati auka. Štai čia ir atsiranda paradoksas. Kiek jumyse yra jūsų – dieviško kūrinio, – o kiek patologijos, kuri užvaldo asmenybę ir galiausiai ją pasiglemžia? Taigi klausimas – ar vis dar norite būti auka? Aš manau, kad neverta, nors savo kailiu žinau, kaip sunku iš šio vaidmens išsivaduoti. Bet tai padaryti įmanoma.

AUKA DIDVYRĖ

Ji yra didinga. Ji neša savo auką, savo skausmą kaip didžiausią gyvenimo vertybę ir pasididžiavimą. Ji puošiasi ja į vakarėlius, gimni-

nės susirinkimus, koncertus ir visur, kur kiti žmonės galės pamatyti, kokia ji išdidi, drąsi ir verta pagarbos. Nes ji juk taip kenčia, bet kenčia didvyriškai. Jai patinka jos kančia, ji atrodo tarsi apgirtusi nuo saldaus aukojimosi dėl kitų jausmo. Ji netgi savotiškai laiminga, kol jos kančios „sukėlėjai“ supranta, kokią didvyrišką misiją ji atlieka ir iš dėkingumo paklūsta jos valiai.

Auka didvyrė išties yra valdinga monarchė. Užsikeldama save ant pjedestalo, ji užsitikrina, kad artimi žmonės ją gerbs, galbūt bijos ir būtinai jausis dėkingi už visus tuos sunkumus, kuriuos dėl jų ištvėrė. Auka didvyrė yra profesionali kentėtoja. Ji per daug (arba visai niekada) nesiskundžia, nes kančia yra jos gyvenimo prasmė. Juk smagu turėti gyvenimo prasmę, tad ko čia skūstis?

Auka jaučiasi gyva, kol yra dėl ko aukotis ir kol recipientai dėkingai pripažįsta jos auką. Į šią kategoriją įeina ir gelbėtojos, kurios padeda kitiems žmonėms savo pačių gyvenimo sąskaita. O tai nuodėmė dėl labai paprastos priežasties – mes visi esame Dievo vaikai, mums visiems jis davė gyvenimą, kurį tvarkome taip, kaip sugebame. Mūsų pareiga prieš Kūrėją yra gyventi savo gyvenimą, nes tai dovana, tačiau aukai labai sunku tai padaryti. Ji negali gyventi gyvenimo, nes mano, kad jo nenusipelnė. Aukodamasi ir didvyriškai kentėdama dėl kitų, ji mano užsitarnausianti Dievo malonę ar bent teisę gyventi ateityje. Bet, žinoma, tai tik triušo landa – kuo giliau ten lendi, tuo žemiau krinti, ir jokia auka nebeatrodo pakankamai didelė, kad tiesiog leistum sau gyventi.

Toks sindromas gali kilti ir dėl prisiimtos kaltės. Tarkim, įvyko kas nors siaubingo, su kuo auka galėjo būti arba nebūti susijusi. Ji nežino, kaip su tuo tvarkytis, todėl nusprendžia, kad tai bus jos kaltė, ir ima save bausti (aukodama savo gyvenimą ir didvyriškai

gelbėdama kitus). Koks grandiozinis susireikšminimas! Auka, apsvaigusi nuo savo įsivaizduojamos didybės ir galios, pavirsta Dievu. Ji įtiki, kad jos valioje nuspręsti gyvenimo tėkmės „teisingumą“. Ji tampa Aukščiausiuoju Teisėju ne tik kitiems, bet ir sau.

Jeigu bandytumėte pasakyti, kad ji per gerai apie save mano, išzeistų, nes išties taip negalvoja. Ji mano, kad yra niekinga būtybė, kuri nusipelno bausmės ar bent jau kokio nors atpirkimo. Pati save nuteisusi ir paskelbusi nuosprendį, ji bando vykdyti bausmę, kuri didėja sulig kiekvienais prabėgančiais metais, ir termino pabaigos nematyti, nors auka tiki, kad kada nors galiausiai išpirks kaltę ir ji sau atleis. Deja, vienintelė diena, kai išties galima sau atleisti, yra šiandiena. Ji niekada neateina rytoj.

O atleisti sau galima dėl labai paprastos priežasties: „Aš nesu gyvasties valdovė, aš nežinau, kodėl čia atsiradau ir kas čia mane „padėjo“, bet aiškiai suprantu, kad nei atsimenu, nei įsivaizduoju, kaip vyko mano Kūrimas, ir visgi aš esu. Patikėjus, kad mane sukūrė kažkas didingesnis nei aš pati, galima pasitikėti, kad tas kažkas žinojo, ką daro, ir jeigu jis nori, kad aš čia būčiau, vadinasi, aš turiu čia būti.“

AUKA RŪPINTOJĖLĖ

Na žinote, ta, kuri visada viskuo rūpinasi. Ji valo, tvarko, dėlioja, rūšiuoja, siuva, lopo, gamina, šveičia, krapšto ir daro tai visą laiką, bent jau tada, kai ją mato kiti žmonės. Ką jos daro, kai kiti jų nestebi, man nežinoma, tačiau spėju, kad galbūt galvoja, kaip čia dar kuo nors pasirūpinus ar ką nors naudingo, bet nevertingo nuveikus. Šios aukos gana unikalios, nes jos neatrodo prislėgtos ar liūdnos. Dažniausiai atvirkščiai – labai energingos ir gal net linksmos. Su-

kasi kaip vijurkai nesustodamos ir jaučiasi savimi labai patenkintos. Atrodo visai neblogai ir galima lengvai supainioti su tiesiog darbščia, rūpestinga ir mylinčia moterimi. Tačiau skirtumas tarp minėtos moters ir aukos yra tas, kad šalia pastarosios kažkodėl sunku būti. Šalia jautiesi kaltas ar bent jau netikėlis.

Vyrai, gyvendami su tokiomis moterimis (kurios pirmiausia būna jų mamos), ištyžta, apsunksta, apsileidžia. Žmonės, gyvenantys šalia tokių aukų, tampa apatiški, nemotyvuoti, ir kuo uoliau jos dirba, tuo vangiau veiklos imasi jų namiškiai. Dėl to joms tenka dar labiau dirbti, taip dar labiau išauga iliuzinio pasitikėjimo savimi jausmas.

Jos taip elgiasi, nes jaučiasi... vertingos. Tos vertės nerasdamos niekur kitur, stabilizuoja savo vertės pojūtį laikydamos rankose visus visų gyvenimo sričių kampus.

Kartais, tiesa, jos mėgsta pasiskusti, kokie visi aplinkui netikėliai ir tinginiai. Kai labai pavargsta. Bet jos nesili. Geriau išlieja savo apmaudą ir nuovargį ant kitų pykčio lavina. Jos nemoka ilsėtis. Labai baisu, nes tada reikės šiek tiek pabūti ramiai. O kai būni ramiai, atsiranda rizika išgirsti savo pačios mintis, gali ateiti suvokimas, kad jau daug metų laikai priešingą gyvenimo kursą, nei išties nori. Gali susivokti, kad esi labai nelaiminga. O tai pavojinga mintis, nes susivokus užsimanysi ką nors keisti, padaryti ką nors, kad taptum laimingesnė. O jeigu ne, tada jausiesi kalta, kad žinai esanti nelaiminga ir vis tiek nieko nedarai.

Aukos rūpintojėlės yra profesionalios vengėjos (savęs) ir neigėjos (nemalonių dalykų). Joms atrodo, kad kol puodai pilni gardžių valgių, namai gražiai išpuoselėti ir dar alga uždirbta, niekas nepa-

stebės, kad jos vyras, o gal vaikas, o gal abu – alkoholikai. Ta gėdos dėmė, kurią savo rūpesčiu bando nuplauti auka, gali kilti dėl įvairių priežasčių. Tai priklauso nuo tuometinės visuomenės sanklodos ir to, kas joje laikoma norma ar siektinu pavyzdžiu, o kas – nukrypimu nuo normos. Jos yra taisyklių ir tvarkos fanatikės.

Deja, mes negalime valdyti ir kontroliuoti savo gyvenimo, žmonių, kurie į jį ateina, tų, kurie aplinkui. Išties kontroliuoti galime tik tam tikrą savo paties dalį ir iki tam tikros ribos, kad nevirstume patologiniais maniakais. Todėl kontroliuodamos, tvarkydamos ir rūšiuodamos savo artimiausią fizinę aplinką (namus, mokslus, darbus, vaikus, kol jie dar maži), jos tarsi susikuria saugumo kokoną, kurio laikosi ir kuriuo ginasi nuo neišvengiamai užklumpančių gyvenimo siurprizų (jie, žinoma, ne visada malonūs).

Visas šias aukas jungia vienas bruožas – jos nemano, kad jų valioje yra padaryti ką nors, kad įvaldytas gyvenimo modelis pasikeistų.

TOKIA IR YRA ŽODŽIO „AUKA“
ESMĖ – TAI BEJĖGYSTĖ.

Manymas, kad ji negali nieko pakeisti. Todėl nereikėtų ant aukų pykti ar jas vertinti. Nors ir labai sunku su tokiais žmonėmis gyventi, šio sindromo apraiškų turime visos. Galime turėti po mažą dalelę kiekvieno iš minėtų profilių arba kurį nors vieną stipriai išreikštą. Nors manau, kad dažniausiai jie yra susilieję į vienišą elgesio modelį.

Jeigu esi auka (net jei pati to nesupranti), jei giliai tavo pašamoneje yra išgraviruotas aukos elgesio mechanizmas, net jei jis dar nėra dominuojantis, žinok, anksčiau ar vėliau sutiksi ir savo agresorių. Tai tobula pora kaip saulė ir mėnulis. Jie papildo ir maitina vienas kito mechanizmus. Didelė klaida, kurią dažniausiai imasi daryti aukos (nes būtent taip elgtis liepia jų mentalitetas) – bandymas pakeisti, pataisyti, perkalbėti, perauklėti agresorių. Palikite jį ramybėje. Jeigu jus kas nors gyvenime skriaudžia, nekaltinkite ir neklauskite to žmogaus, kodėl. Atsakymas yra aiškus, jis taip daro todėl, kad esate auka.

Bet nepulkite savęs kaltinti ar smerkti. Auka jūs tapote ne savo noru. Tokį mentalitetą greičiausiai paveldėjote ir galbūt net nežinote, kad jumyse tūno pasislėpusi nuodinga gyvatė. Jeigu esate pakliuvusi į labai sudėtingą, galbūt net smurtinę situaciją, kurioje kankinatės, pasistenkite savęs negailėti. Bandykite galvoti, kad ši situacija yra JUMS dovana.

Dovana ta prasme, kad ji labai aiškiai ir skausmingai (prieš tai greičiausiai būta švelnesnių bandymų atverti jums akis, kurie buvo neveiksmingi) parodo, kad kažkas jūsų viduje, su jūsų mąstymu, su jūsų pasaulėžiūra yra labai negerai. Jūsų sielos namuose apsigyveno kažkas svetimas ir baigia užgrobti jūsų gyvenimą. Šita mintis gali bauginti, tačiau ji visai reali, ir geriausia, ką galima padaryti, tai pasižiūrėti, kas gi ten apsigyveno ir kiek žalos jis pridarė, nes toliau neigiant gyvenimo siunčiamus ženklus, aukos sindromas gali jus prazudyti.

Tiek fiziškai, tiek psichologiškai, tiek dvasiškai. Bet kuri iš šių baigčių yra ganėtinai liūdna.

Ir dar vienas dalykas: jeigu supratote, kad esate auka, išsigandote ir užsidegėte karštligišku noru tai pakeisti, nusiraminkite. Tai

neįvyks greitai. Jeigu užsibrėšite pernelyg didelių tikslų, jeigu imsite save spausti ir kaltinti kas kartą pastebėjusi, kad pasielgėte kaip auka, viskas bus tik dar blogiau. Įkvėpkite, iškvėpkite. Dar kartą.

Jūs padarėte didelį atradimą. Jūs – Magelanas, išsilaipinęs naujame krante. Jūs jau atradote savyje naują žemę. Tyrinėkite ją atsargiai, po truputėlį, kantriai, neperspauskite. Galite pradėti pirmiausia prisipažinus, kad esate auka. Pirmiausia sau. Tada Kūrėjui. Vėliau galima ir kitam žmogui, kuriuo tikrai pasitikite. Jums užtenka sprendimo, kad aukos kelias – ne jūsų kelias, kad tai nėra geriausias būdas gyventi jums pačiai. Jį sąmoningai priėmus, gyvenimas (kad ir labai iš lėto) savaimė pradės poslinkį link sveikatos, siūsdamas žmones, įvykius bei aplinkybes, kurie mokys jus išaugti iš aukos sindromo. Šitai jau reikės padaryti pačiai, bet nebandykite surežisuoti savo pokyčių. Tai Skulptoriaus danguje darbas.