

Turinys

IŽANGA	11
I VADAS	13

1 DALIS. PSICHOLOGINĖ ASTROLOGIJA IR PASĄMONĖS PRIGIMTIS

1. Pamilkite savo likimą	25
2. Astrologija per psichologijos prizmę	37
3. Stebėtojas ir gremlinai	49
4. Kaip veikia astrologija: elementai, modalumas, ženklai	61
5. Planetos	72
6. Dvylika būstų	91
7. Ezoterinė astrologija: Saturnas ir kylantis ženklas	112

2 DALIS. KAIP SUPRASTI SAVE IR KITUS

8. Avino psichologija. Aš esu	137
9. Jaučio psichologija. Aš turiu	151
10. Dvynių psichologija. Aš mąstau	167

11. Vėžio psichologija. Aš jaučiu	183
12. Liūto psichologija. Aš galiu	203
13. Mergelės psichologija. Aš tiriu	219
14. Svarstyklių psichologija. Aš svarstau	235
15. Skorpiono psichologija. Aš geidžiu	253
16. Šaulio psichologija. Aš ieškau	271
17. Ožiaragio psichologija. Aš siekiu	284
18. Vandens psichologija. Aš žinau	300
19. Žuvų psichologija. Aš svajoju	316
20. Tryliktasis ženklas	332
PRIEDAS. Raskite savo Saturno ženklą	341
Padėka	345
Apie autorę	351

Ižanga

MAN ATRODO, kad ši knyga buvo parašyta man. Bene visą savo gyvenimą didžiavausi, kad netikiu astrologija. Ne todėl, kad esu koks nors materialistas-redukcionistas, manantis, jog viskas yra pseudomokslas. Tiesą sakant, dabar kišenėje turiu kristalą!

Netikėjau astrologija todėl, kad mano horoskopo apibūdinimas niekada neatitiko mano asmenybės. Tiksliau, jis man atrodė toks platus, kad galėjo tikti bet kam. Panašiai kaip Penas ir Telleris, buvau įsitikinęs, kad astrologija yra tik perdėtas Barnumo efektu vadinamo kognityvinio šališkumo pavyzdys.

Mano intelektualinė nuostata slėpė dar vieną motyvą: nenorėjau, kad kas nors ribotų mano gyvenimo galimybių. Norėjau pats susikurti savo „žvaigždes“, o ne vadovautis kažkokio tarpgalaktinio zodiako nurodymais.

Sutikęs Debrą Silverman, pareiškiau: „Netikiu astrologija.“ Ji nusijuokė ir atsakė: „Puiku – tai bus mano kitos knygos pavadinimas!“ Mes iki šios prisijuokėme, bet mano skeptiška nuostata niekur nedingo. Vis dėlto sutikau atvykti į jos pagrindinį „Keturių elementų“ seminarą, kuris galiausiai pakeitė mano gyvenimą.

Iš pirmo žvilgsnio atrodė, kad mano horoskopas man visiškai netinka. Tačiau kai pradėjome analizuoti gilesnius jo sluoksnius – būstus, planetų padėtis ir detalią astrologinį žemėlapi, – ėmė ryškėti pagrindiniai mano esybės aspektai. Astrologijos karalienė nugalėjo mano vidinį skeptiką.

Praėjus kelioms valandoms įvyko transformacija. Supratęs savo prigimtį, nesijaučiau apribotas, priešingai – mano suvokimas prasitvėrė. Supratau savo misiją bei tikslą ir pamačiau savo prigimtines silpnynes. Ši įžvalga pasirodė esanti neįkainojama.

Tikiuosi, kad skaitydamas šią knygą leisitės į panašią, atradimų kupiną kelionę. Kviečiu į ją žengti su atviru protu, smalsumu ir kūrybiškumu. Ir galbūt – tik galbūt – ši knyga pakeis jūsų gyvenimą taip pat, kaip pirmoji mano asmeninio horoskopo analizė pas Debrą pakeitė manąją.

– *Aubrey Marcus*

Ivadas

Astrologija užima garbingą vietą bet kuri civilizacijos lygį pasiekusios tautos ir kultūros istorijoje. Net jos kritikai negali paneigti šios tiesos.

— LUKE DENNIS BROUGHTON,
„Astrologijos elementai“
(*Elements of Astrology*), 1898 m.

LEISKITE SPĖTI.

(1) Jūs skeptiškai vertinate astrologiją, nors giliai viduje norėtumėte ja tikėti. Jums smalsu sužinoti, ar galiu pakeisti jūsų požiūrį.

Arba (2) pradėjote tikėti astrologija ir ieškote informacijos, norėdamas geriau suprasti, kaip žvaigždės daro įtaką jūsų gyvenimui.

Bet kuriuo atveju, pasirinkote tinkamą knygą. Šią knygą (kaip ir savo tinklalaidę) pavadinau „Netikiu astrologija“, nes ir pati buvau užkietėjusi skeptikė. Tačiau laikui bėgant mano pažiūros pasikeitė. Ne vieną dešimtmetį kaupdama profesinę

patirtį ir derindama psichologiją su astrologija, savo akimis mačiau, ką iš tiesų gali astrologija. Šiandien tvirtai ja tikiu.

Kažkas jus privertė paimti šią knygą į rankas – smalsumas, nuojauta ar jausmas, kad astrologija yra daugiau nei glaustas asmenybės aprašymas ar šmaikšti dienos prognozė. To, ką žinote, greičiausiai nepakanka, kad nuoširdžiai susidomėtumėte šia sritimi. Galbūt bent kartą pasidavėte smalsumui sužinoti, ką reiškia jūsų Saulės ženklas, arba jums buvo atlikta asmeninio horoskopo analizė, kuri nustebino savo tikslumu. Galbūt *trokštate* tikėti žvaigždžių sistema, kurioje gyvenimas pagaliau įgautų prasmę.

Astrologija dažnai vertinama prieštaringai – ji gali atrodyti pernelyg abstrakti ar net išgalvota. Tačiau, mano manymu, astrologija yra itin galingas vaistas arba giliai transformuojanti priemonė, kuri tikrai gali būti veiksminga, net jei ja tvirtai ir netikite.

Pagalvokite, juk nebūtina kuo nors tikėti, kad tai veiktų. Galiu lažintis, kad tikite tikra meile, net jei kartais ja nusiviliate. Tikite gravitacija, nors galbūt jos nesuprantate. Tikite, kad paspaudus jungiklį įsijungs šviesa, net jei negalite paaiškinti jo veikimo principo. Meilė, gravitacija ir elektra veikia nepriklausomai nuo jūsų tikėjimo ar supratimo.

Tą patį galima pasakyti ir apie astrologiją. Jūs neprivalote iki galo jos suprasti. Ji yra, ir jums nereikia ja tikėti. Skaitydamas šią knygą, sužinosite, kokia neįtikėtina vertinga gali būti ši senovės išmintis. Nebūtina tikėti astrologija – astrologija tiki jumis.

Nemanykite, kad atsidūrėte čia per klaidą. Niekas jūsų nevertė atsirasti šiame pasaulyje – tai jūsų savanoriška kelionė. Visi turime savo misiją, net jei tuo (dar) netikite. Su laiku suprasite,

kad kiekvienas šioje Žemėje turime tikslą ir gyvenimo pamokas, kurias privalome išmokti.

Gyvenime ne kartą susidursite su tais pačiais sunkumais, kol išmoksite jums skirtas pamokas. Ši knyga apie tai, kaip vidinę sumaištį paversti tikslu. Aptarsime negatyvius balsus, kurie visad skamba jūsų galvoje, nuolatinį nepasitenkinimo jausmą ir pojūtį, kad nežinote, kas iš tiesų jūs esate. Kada nors susimąstėte apie tai, ar gyvenate pagal savo paskirtį, ar einate teisingu keliu, ar turite tinkamą partnerį, ar dirbate tinkamą darbą? Kiekvienas žmogus turi vidinį balsą, sakantį, kad jis kažką daro ne taip ir turėtų tapti geresnis.

Balsai jūsų galvoje, kuriuos aš vadinu gremlinais, yra tikri sabotажininkai. Jie kalba apie jus pačius baisiausius dalykus ir tempia jus žemyn, kol pasiekiate kritinį lūžio tašką. Tuomet pagaliau išgirstate tylesnį, švelnesnį ir užjaučiantį balsą – savo stebėtojo balsą. Astrologija padeda prasibrauti pro gremlinų mišką ir išvysti stebėtojo šviesą, kai neigiami balsai nurimsta ir išryškėja tiesa.

Astrologija atskleidžia tikrąją jūsų prigimtį. Ji moko: „Štai koks esate, ir tai visiškai normalu. Jūs esate svajotojas (Žuvys), ambicingas (Ožiaragis) arba neįveikiamas (Avinas). Yra priežasčių, kodėl pirmenybę teikiate laisvei, o ne santykiams (Vandenis), finansiniam stabilumui, o ne nereikalingoms išlaidoms (Jautis), arba daugiau kalbate, nei klausotės (Dvyniai). Suprantama, kad ieškote gyvenimo prasmės (Šaulys), žavėtės mirtimi ir kitomis bauginančiomis temomis (Skorpionas), geriausiai jaučiatės būdamas su šeima (Vėžys), esate nepakeičiamas romantikas (Svarstyklės) arba nuolat siekiate būti dėmesio centre (Liūtas). Jums nereikia kovoti su šiomis savybėmis, jos tiesiog dalis jūsų.“

Astrologija skatina pažinti save. Pavyzdžiui, jei esate Merge-
lės ženklo atstovas, astrologija atskleis, kad turite polinkį save
kritikuoti. Tai pripažindamas, nusiraminsite ir suprasite, kad
negalite gyventi be skaičių, detalių ir darbo planuoklių. Jūsų
vidinio stebėtojo balsas (vėliau išmokysiu jį atrasti ir išgirsti)
jums primins: „Taip, jūs ir vėl save kritikuojate, bet nesijau-
dinkite, viskas gerai.“ Tada išgirdęs ką nors sakant: „Atsipalai-
duok, tai nėra taip svarbu“, žinosite, kad jums tai *yra* svarbu,
ir tai visiškai normalu. Jums svarbios smulkmenos. Žinosite,
kad jūsų stebėtojas akylai jus seka, ir pasijuoksite iš savęs: „Štai
ir vėl. Aš toks nuspėjamas!“

Kiekvienam iš dvylikos ženklų būdingi tam tikri sunkumai.
Nustatydamas savo probleminę sritį, sužinosite, ko turite iš-
mokti. Jūs esate čia neatsitiktinai. Įsivaizduokite, kad tai tam
tikra mokymo programa, pavadinta jūsų vardu. Astrologija
tarsi suteikia rakto skylutę, pro kurią galite pamatyti, kokias
pamokas turite išmokti. Suvokę, kad jūsų iššūkiai turi tikslą, ir
supratę, kad nesate dėl to kaltas, pajusite didžiulį palengvėjimą.

Viena mano klientė kartą pasakė, kad horoskopo analizė jai
davė daugiau naudos nei dešimties metų psichoterapija. Ti-
kiuosi, kad ši knyga bus naudinga ir jums – lydės savęs pažini-
mo keliu ir padės išsilaisvinti nuo vidinių grelinų.

Be to, tai, ką laikote savo trūkumais, iš tikrųjų yra privalu-
mai. Pagrindinė astrologijos užduotis – pakeisti jūsų požiūrį į
tariamus trūkumus. Tai gali atrodyti nelogiška, bet tyrinėdamas
savo gyvenimo pamokas, kurias atskleidžia jūsų tariami trūku-
mai, sužinosite, kaip pasiekti aukščiausią astrologinio žemėlapio
tašką – įkūnyti savo šviesiausiąją pusę. Jūsų gyvenime yra daug
pasikartojančių elgesio modelių, tačiau nebijokite jų – priimki-

te juos. Šie modeliai yra jūsų vedliai, padėsiantys geriau suprasti savo ženklą ir patį save.

Kaip jau tikriausiai supratote, tai nėra tipiška astrologijos knyga. Tai knyga apie jūsų psichologiją, pagrįstą astrologija. Ženkla padeda suprasti mūsų ypatybes ir primena, kad nesi-jaustume blogai dėl tariamų trūkumų.

Jūs esate toks, koks turėjote būti. Esate dieviška būtybė, kuri pasirinko šią asmenybę ir šį gyvenimą. Prisiekiu, tai tiesa. Kokia nuostabi mintis: esate būtent toks, koks turėjote būti.

ASTROLOGIJA KAIP VAISTAS

Suprantu, kodėl žmonės priešinasi astrologijai, jos nesupranta arba laiko ją pseudomokslu. Sunku patikėti, kad Saulės padėtis gali turėti įtakos mūsų asmenybei, kad Mėnulio padėtis gali atspindėti mūsų emocinę prigimtį arba kad kitos planetos daro įtaką įvairiems mūsų gyvenimo aspektams. Žinau, kad tai skamba nerimtai, ir mes visi mokomi ignoruoti panašias teorijas. Aš tikrai ilgai tai dariau. Visiškai nesmerkiu jūsų, jei netikite mistiniais dalykais ar magija. Kodėl *turėtumėte* tikėti astrologija? Bet pagalvokite: kadaise žmonės sakė tą patį apie psichologiją – kai kurie vis dar tai daro. Daugelis žmonių slepia, kad lankosi pas psichoterapeutą, arba gėdijasi prisipažinti, kad yra bandę tai daryti. Tokia terapija tinka ne kiekvienam, todėl kai kurie žmonės nusprendžia, kad ji apskritai nėra veiksminga. Tačiau pagalvokite, kiek daug žmonių ji išgelbėjo.

Baigusi klinikinės psichologijos studijas, aš ilgai dirbau su aukštą padėtį visuomenėje užimančiais žmonėmis – rimtais savo srities profesionalais, kurių pasiekimai ne kartą buvo

įvertinti. Esu praktiškas žmogus, nuo pat jaunystės atsidavęs mokymui ir gydymui. Didžiuojuosi, kad galiu keisti žmonių gyvenimus. Daugiausia dėmesio skiriu rezultatams. Mano nuomone, gydytojo vaidmuo – padėti žmogui įveikti sunkumus ar skausmą, užtikrinant, kad po kiekvieno apsilankymo jis išeis turėdamas aiškų veiksmų planą. Pastebėjau, kad po prasmingos astrologijos sesijos dauguma mano klientų jaučiasi kur kas geriau.

Nors dirbu su žmonėmis jau beveik penkis dešimtmečius, vis dar stebiuosi, kokią pažangą galiu padaryti per vieną sesiją turėdama žmogaus astrologinį žemėlapi, palyginti su tradicine pokalbiu paremta psichoterapija. Kai kurie klientai ateina manydami, jog turi kokią nors prigimtinę ydą, tačiau aš parodau, kad tai visiškai netiesa. Sakau jiems: „Aš jus girdžiu, ir žinote ką? Aš galiu paaiškinti visas jūsų patirtis tiesiog pažvelgusi į jūsų horoskopą – viskas yra ten.“

Astrologija gali akimirksniu ir iš esmės pakeisti jūsų vidinį dialogą. Ji keičia vidinius balsus ir padeda atleisti bei besąlygiškai priimti save ir kitus.

Visada bus skeptikų. Neseniai viena klientė man pasakojo, kad kai užsiminė savo tėvui gydytojui, jog ketina lankytis pas mane, jis ėmė šaukti: „Tie žmonės – šarlatanai! Mano dukra nešvaistys pinigų astrologijai!“ Taip nutinka. Dažnai panašiai reaguoja žmonės, kurie gyvenime vadovaujasi logika ir pasitiki tik tuo, ką galima įrodyti mokslškai. Laimei, mano klientė sugebėjo išgirsti savo balsą. Po mūsų sesijos ji aiškiai suvokė, ko nori: palikti darbą, kuris jai neteikė pasitenkinimo, ir vėl mokytis. Ji niekada nebūtų to supratusi, jei būtų klausiusi tik tėvo nuomonės. Astrologija padėjo jai išgirsti savo tiesą.

Išankstiniai nusistatymai, abejonės, klausimai ar ciniškos replikos, kuriuos žmonės atsineša su savimi į mano kabinetą, greitai išnyksta, kai jie pasijunta pastebėti ir suprasti – kartais pirmą kartą gyvenime. Aš myliu skeptikus. Man patinka, kai sesijai pasibaigus jie sako: „Iš kur jūs visa tai žinote? Jūs mane taip gerai pažįstate. Jūs pažįstate mane geriau nei aš pats save!“ Jie išeina su giliomis išvalgomis apie savo charakterį – su „žvaigždutėmis akyse“ ir švelnesne širdimi.

APIE ŠIĄ KNYGĄ

Tai nėra dar viena dvasingumo ugdymo knyga, kupina teorijų. Aš neraginsiu jūsų pirkti brangių žaliųjų gėrimų, vartoti madingų papildų ar rinkti kristalų. Iš tikrųjų, kai užgaunamas jūsų vidinis „aš“, kristalai nepadės. Galite medituoti kiekvieną dieną ir vis tiek turėti gremlinų.

Mūsų planetą naikina nerimo, depresijos ir priklausomybių epidemija – kitais žodžiais tariant, Žemė kupina asmenybių, ieškančių paguodos ir norinčių išsivaduoti nuo savo gremlinų. Milijardus dolerių kainuojančių įvairių terapijų, biohakerystės ir pagalbos sau priemonių tikslus galima apibendrinti atsakant į vieną klausimą: ar priimate save tokį, koks esate? Galiu garantuoti, kad atsakysite „ne“, todėl ir skaitote šią knygą.

Šios knygos paskirtis – padėti jums išgirsti atjautos balsą, kuris žino, kad esate sveika, mylima ir graži siela. Skaitydami šią knygą mokysitės pažinti save, ugdysite savimonę ir susidraugausite su savo vidiniu stebėtoju. Kas gali to nenorėti? Žmonės mėgsta astrologiją todėl, kad ji padeda įgyti išvalgų apie save, kurios labai skiriasi nuo to, ką jiems sako jų vidinis

kritikas. Susipažinę su savo vidiniu stebėtoju, išmoksite pažadinti teigiamą vidinį balsą, ir gremlinai nebegalės jūsų paveikti.

1 dalyje susipažinsite su nedraugiška žmogaus prigimtimi, kuri visiškai nepriklauso nuo jūsų, – mes visi turime saviDestrukciinių polinkių. Taip pat sužinosite, kaip derinti psichologiją su astrologija, kad geriau suprastumėte save. Išmoksite atpažinti tik jums būdingus sunkumus arba savuosius gremlinus, susijusius su jūsų astrologiniu žemėlapiu. Pasitelkdami praktinius įrankius išmoksite panaudoti savęs pažinimo arba vidinio stebėtojo galią, kad galėtumėte pasirinkti geriausią gyvenimo kelią ir priimti nuostabiai chaotišką žmogiškąją patirtį.

2 dalyje rasite 13 skyrių – po vieną kiekvienam Zodiako ženklui – ir specialų skyrių apie paslaptinę tryliktąjį ženklą (kurio kol kas jums neatskleisiu). Kiekviename skyriuje pateikiama psichologinė Saulės ženklo analizė, šio ženklo žmogaus profilis, žvilgsnis į šviesiausią ir tamsiausią šio ženklo puses bei patarimai, kaip geriausia dirbti su savo stebėtoju (su šia sąvoka susipažinsite 1 dalyje). Taip pat sužinosite, kokia yra kiekvieno ženklo gyvenimo pamoka, kokia terapija gali padėti išgyti ir ką reiškia, jei jūsų Mėnulis, Merkurijus ar Saturnas yra šiame ženkle arba jei jis yra jūsų Ascendentas, t. y. kylantis ženklas. Kiekvieno skyriaus pabaigoje rasite asmeninę, tik jums skirtą meditaciją, o galiausiai viską apibendrinsiu atskleisdama paties ženklo esybę.

Iš tiesų ne kiekvienas žmogus gali susitapatinti su savo Saulės ženklu. Tiesą sakant, tai viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl kai kurie žmonės netiki astrologija. Yra rimtų priežasčių, kodėl taip nutinka. Gali būti, kad jūsų Mėnulis arba kylantis ženklas jums daro kur kas didesnę įtaką. Jei kokiam

nors kitame ženkle turite kelias planetas (planetų sankaupą), šis ženklas tampa ypač įtakingas. Kiekviena planeta taip pat turi unikalių savybių ir gimimo metu buvo išsidėsčiusi tam tikra tvarka, todėl jūsų Saulės ženklas įgauna dar daugiau niuansų (apie tai pakalbėsime 1 dalyje). Astrologija yra sudėtinga sistema su daugybe tarpusavyje susijusių veiksmų, tačiau jums nereikia jos suprasti, nes nesate profesionalus astrologas. Svarbu tai, kad jūsų gimimo diagrama gali suteikti gilių įžvalgų apie jus bei padėti geriau suprasti kitus.

Galiu lažintis, kad kiekvienas jūsų pažįstamas žmogus turi kokių nors psichikos sveikatos problemų. Tai universali patirtis, kurią gali sušvelninti sąmoningumas, nors niekada nepavyks visiškai to „ištaisyti“. Mes gyvename vis bandydami sutramdyti balsus savo galvose, kuriuos galime suprasti pasitelkdami dvylika Zodiako ženklų. Suvokus, kaip kartojasi jūsų vidinis dialogas, pasidaro juokinga. Neįtikėtina, kad tie patys dalykai, kurie veda jus iš proto, – nes jie iš tiesų tą ir daro, – iš tikrųjų yra geriausi jūsų mokytojai. Kiekviena krizė, su kuria susiduriate, yra galimybė pabusti. Panašiai ir vidiniai gremlinai tiesiog leidžia sugedusią plokštelę, kuri yra tarsi vidinis pagalbos šauksmas, sakantis: „Man tikrai reikia pagalbos, nes nuolat kartoju tas pačias klaidas.“

Astrologija padeda atverti amžinosios išminties skrynią. Jūsų siela laukia, kol suvoksite savo misiją. Nors ši patirtis gali atrodyti mistiška ar panaši į „Disney“ filmą, – sunku patikėti, jog knyga gali padėti pažinti sielą, – tikiuosi, kad būtent tai ir įvyks. Ar kas nors kada nors jums suteikė galimybę iš tikrųjų suprasti save ir būti savimi? Ta trūkstama detalė greičiausiai ir yra tai, kas jaudina jūsų „operacinę sistemą“ ir sukelia diskomfortą bei nuolatinį nepasitenkinimo jausmą. Galbūt ma-

note, kad praktikuojate dvasingumą, bet kol nepamilsite savo unikalios sielos ir neišmoksite jai skirtų pamokų, tik apgaudinėsite save.

Nagi, nebelaukite! Suraskime šviesą ir prasmę kartu. Mano Dvynių prigimtis kviečia jus pasilinksminti, o aš nekantrauju, kol pradėsite šią kelionę kartu su manimi. Tad pirmyn!

1 DALIS

Psichologinė astrologija ir sąmonės prigimtis

Kol žmonės kovoja su savo mirtingumu, juos veikia daugybė dangaus ir žemės mutacijų. Astrologija yra mokslas apie žmogaus reakciją į planetų poveikį. Žvaigždės nėra sąmoningai geranoriškos ar priešiškos. Jos teskleidžia teigiamą arba neigiamą spinduliavimą, kuris pats savaime nei padeda, nei kenkia žmonijai, o tik siūlo mums tinkamą išorinį kanalą priežasties ir pasekmės pusiausvyrai palaikyti.

– PARAMAHANSA JOGANANDA,
„Jogo autobiografija“

Pamilkite savo likimą

Ar kada nors savęs klausėte: „Ką aš čia veikiu? Kuo turėčiau būti?“ Jei taip, vadinasi, jau pradėjote gyventi kitaip. Esu įsitikinęs, kad astrologijos tikslas – padėti rasti atsakymus tiems, kurie pradeda abejoti savo gyvenimo tikslu ir prasme. Astrologija turi mažai realios vertės tiems, kurie šių klausimų nekelia.

– DANE RUDHYAR

TOKIA MŪSŲ ŽMOGIŠKOJI KONSTRUKCIJA. Jums nepavyktų gyventi kitaip, net jei ir bandytumėte.

Mes visi susimauname – juk esame žmonės. Mes patys save sabotuojame. Nesugebame elgtis tinkamai. Skaudiname kitus, o tada dūžta ir mūsų pačių širdys. Mes išsename, mus irgi palieka. Mes išduodame ir mus išduoda. Vieni pažįstami apgauna, kiti įklimpsta į priklausomybes arba tiesiog nustoja bendrauti. O mes ir toliau pamažu patys save skaudiname, dėl to jaučiamės blogai ir imame abejoti, kas esame – kaip individai ir net kaip rūšis. Šie egzistenciniai klausimai mus

nuolat persekioja, bet mes nesugebame rasti atsakymų. Tokie jau esame. Žmogiškoji prigimtis turi keistą ir nelogišką operacinę sistemą.

Pagalvokite: o jeigu esame „blogai sukurti“ ir niekas nėra dėl to kaltas? Nei tėvai, nei partneris, nei gyvenimo pasirinkimai, nei jūs pats nesate kaltas, kad jūsų protas nesugeba rasti pagodos, tiesos ar aiškių atsakymų. Ar supratę tai, pajustumėte palengvėjimą?

Prisimenu, kai būdama dvidešimties studijavau klinikinės psichologijos magistrantūroje. Programos pradžioje sėdėjau kambaryje su maždaug penkiasdešimčia studentų. Profesorius mūsų paklausė, kodėl norime studijuoti psichologiją. Aš pakėliau ranką ir pasakiau: „Todėl, kad noriu sužinoti, kodėl nedarome dalykų, kurie mums naudingi. Kodėl nesportuojame? Kodėl nesimaitiname sveikai? Kodėl nesirenkame to, kas mus išlaisvintų? Kodėl neišeiname iš darbo, kurio nekenčiame? Kodėl nepaliekame toksiškų santykių?“ Aš tikrai norėjau suprasti. Pasirinkau psichologiją, norėdama atsakyti į klausimą: *kodėl mes, žmonės, nedarome to, kas mus padarytų laimingus?*

Tačiau psichologija niekada iki galo neatsakė į šį klausimą... tai padarė astrologija. Atsakymas paprastas: tai mūsų „konstrukcinės klaidos“. Taip esame užprogramuoti. Žmonės tokie kvaili, kad net nežino, jog yra protingi. Ir tai tiesiog absurdiška! Vis dėlto, džiugu tai, kad nuo to nemirsime.

Mes evoliucionuojame. Jūs neskaitytumėte šios knygos, jei neturėtumėte noro mokytis ir augti. Tačiau, kad ir kaip evoliucionuotume, kiekvieno mūsų galvoje slypi nesąmoningi impulsai, neleidžiantys mums daryti to, kas mums naudinga. Negalime paaiškinti, kodėl mus taip lengvai pasiglemžia tinginystė, depresija ar nerimas – vos tik šie kenkėjai pasirodo, mes iškart

pasiduodame. Niekas negalime padaryti – veikiamas gravitacijos žmogus iš prigimties linkęs pasiekti žemiausią lygį. Mes – tarsi tas saldainį pavogęs vaikas, sakantis: „Labai norėjau!“

Būkime sau sąžiningi: norint pasirinkti teisingą kelią, reikia įdėti labai daug pastangų. Dažnai abejojame savo instinktais ir sprendimais. Nemokame nepykti ar džiaugtis paprastais dalykais. Puolame kaltinti, bet nemokame atleisti, nes atleidimas reikalauja įgūdžių, o kaltinimas yra natūrali automatinė reakcija.

Štai keletas pavyzdžių, kaip pasireiškia žmogiškoji prigimtis ir mūsų konstrukcinės klaidos (daugiau jų aptarsiu kituose skyriuose):

★ **Mes nemokame nusiraminti.** Pagrindinė žmogaus proto konstrukcinė klaida yra nesugebėjimas išlaikyti ramybės. Mes nuolat kovojame. Mums sunku nesipykti su kitais. Mums patinka dramos. Pagalvokite: žmonės, kuriems mokame daugiausia pinigų – aktoriai ir sportininkai, – suteikia dramą, kurią mes su malonumu stebime. Mes bijome to, kas mums neįprasta. Mes teisiame vieni kitus, dažnai be jokio gailesčio. Mes apkalbame. Mes nuolat kišamės į kitų gyvenimus – juk būtent tuo yra grindžiamas masinės kultūros ir socialinių tinklų populiarumas.

Blogiausia, kad mes nuolat save kritikuoju. Ar pažįstate nors vieną žmogų, kuris negirdi tų menkinančių ir žeminančių vidinių balsų? Šie balsai tokie triukšmingi – jie iš pat ryto kritikuoja jūsų atspindį veidrodyje, o vakare neleidžia užmigti versdami iš naujo išgyventi

praeities įvykius ar nerimauti dėl ateities. Mes nuolat nerimaujame – ech, kaip mes nerimaujame! Mes nerimaujame, ar priėmėme tinkamą sprendimą, ar gyvename visavertį gyvenimą, ar darome tai, ką turėtume daryti, ir ar vengiame to, ko turėtume vengti. Mes abejojame, ar esame pakankamai mylimi ir mylintys, ir baiminamės, kad švaistome savo gyvenimą veltui. Mums sunku rasti ilgalaikę ramybę, nes mūsų mintys nuolat kupinos baimių ir abejonių savimi. Tai vargina ir, tiesą sakant, yra šiek tiek absurdiška!

★ **Mes turime stengtis atleisti, nes esame linkę pasiduoti kaltės ir gėdos jausmui.** Daugeliui žmonių nėra lengva atsiprašyti. Mes mėgstame kaltinti kitus ir viduje nešiotis nuoskaudas. Mes nemokame priiimti atsakomybės už savo gyvenimą. Mes negalime priimti savo žmogiškumo. Mes darome klaidų. Užuot jas pripažinę, dažnai kaltiname, neigiame, griebiamės žalingų įpročių, bėgame ir slepiamės.

Nepasisekė santykiai, pasinėrėme į priklausomybes, praradome darbą, įvyko nelaimingas atsitikimas, o gal vaikystėje nesijautėme laimingi – mes visada rasime, ką dėl to apkaltinti. Įsivaizduokite vaiką, kuris išpila sultis ir pirštu rodo į savo brolių ar seserį, šaukdamas: „Tai padarė jis!“ Mama sutrinka, nes niekas nenori priiimti atsakomybės. Staiga papuolę į visiems gerai pažįstamus žmogiškosios prigimties spąstus, visi susipyksta. Polinkis kaltinti yra mūsų prigimties dalis – juk kur kas lengviau rodyti pirštu, nei pripažinti savo trūkumus ir mokytiis atjaunos.