

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	11
<i>Įvadas</i>	17
Seksualiniai kompleksai	20

I. ATRAMOS TAŠKAI | 27

Psichinė (emocijų) energija	30
Energijos blokai	30
Libido	32
Ne liga	33
Erotinis intelektas	34

II. BAZINIAI KOMPLEKSAI | 35

Menkavertiškumo kompleksas	42
Socialinės padėties kompleksas	45
Hiperseksualumas	46
Nepasitikėjimo savimi kompleksas	47
Perfekcionizmas	48
Darboholizmas	49
Apsisprendimo siaubas ir palaima. Buridano kompleksas	53
Nepripažintas genijus	57
Dvigubi standartai	58
Būsena „būti ar nebūti“	58
Liguistas pavydas	58
Hiperkompensavimas	59
Seksualinio galiūno kompleksas	59
Drąsa būti netobulam	68

III. BENDROJO POBŪDŽIO KOMPLEKSAI | 71

Neseksualiniai kompleksai	72
Populiariausi neseksualinio pobūdžio moterų kompleksai	72
Populiariausi neseksualinio pobūdžio vyrų kompleksai	73

TURINYS

Bendrojo pobūdžio seksualiniai kompleksai	75
Kompleksas dėl išvaizdos ir dydžių – populiariausia problema	76
Kompleksas dėl standarto	76
Kompleksas dėl idealo.	76
Kompleksas dėl tikslų	77
Ką daryti	78

IV. MOTERIŠKIEJI KOMPLEKSAI | 83

Stipri moteris. Atėnės kompleksas	84
„Seksas yra šlykštu.“ Dafnės kompleksas	93
„Visi vyrai – sekso sugluminti kuiliai.“ Kirkės kompleksas	96
„Mylėtis man neįdomu.“ Artemidės kompleksas	98
Šaltoji moteris. Sniego karalienės kompleksas	104
„Aš neverta meilės.“ Merilinos Monro kompleksas	111
Meilės manija. Adelės Hugo kompleksas	116
Paaukotas seksualumas. Žanos d'Ark kompleksas	121
Kerštautoja. Medėjos kompleksas	126
„Pamilk mane.“ Fedros kompleksas	131
Seksualumo testavimas. Sirenos kompleksas	131
„Pamylėk ir / arba numirk.“ Kleopatros kompleksas	132
Įsižeidusi. Juditos kompleksas	133
<i>Apibendrinant kerštaujančių moterų kompleksus</i>	134
Fantazuojanti nepadorumus. Šacherezados kompleksas	135
„Noriu tik meilės.“ Miegančiosios gražuolės kompleksas	142
„Kur tu, svajonių prince?“ Pelenės kompleksas	144
„Tau reikia, tu ir bučiuok.“ Agavos kompleksas	151
Ne gyvenimas, o pasaka. Alisos kompleksas	152
„Visi vyrai – asilai.“ Titanijos kompleksas	154
<i>Apibendrinant svajojančių moterų kompleksus</i>	156
Meilė dėl meilės. Afroditės kompleksas	157
Nepasotinama meilė. Auroros kompleksas	163
„Negaliu neflirtuoti.“ Mesalinos kompleksas	164
„Padarysiu viską.“ Mūzos kompleksas	168
„Mylėti reikia tinkamai.“ Regulos kompleksas	171
„Neaiškink, aš geriau žinau.“ Malvinos kompleksas	174
„Nereikia vyrų.“ Amazonės kompleksas	174
„Vyrams jaučiu tik pagiežą.“ Medūzos kompleksas	178

TURINYS

„Nekenčiu savo vyro.“ Klitemnestros kompleksas	180
Vaidingoji žmona. Ksantipės kompleksas	183
Žiauri moteris, psichologinis sadizmas. Furijos kompleksas	184
„Amžius man priešas.“ Atlantos kompleksas	186
„Likau viena.“ Striksės kompleksas	189
„Mano sūnus – visas pasaulis.“ Jokastės kompleksas	190
„Kas gražesnė?“ Snieguolės kompleksas	194
Tėvo beieškant. Elektros kompleksas	195
Sekso žaisliukas. Helenės kompleksas	198
„Noriu vyresnio vyro.“ Džinos Harlou kompleksas	199
„Norėčiau <i>du viename</i> .“ Uždangos riterio kompleksas	205
Gražuolė ir pabaisa. Džozianos kompleksas	208
Kalė. Matos Hari kompleksas	212
„Ribų man nėra.“ Karmen (fatalinės moters) kompleksas	217
Rūpestingoji. Demetros kompleksas	221
Žmona. Heros kompleksas	225

V. VYRIŠKIEJI KOMPLEKSAI | 229

Aršus pavyduolis. Otelo kompleksas	236
„Noriu žinoti, kada ir kaip ji buvo neištikima.“ Briuno kompleksas	241
„Bijau, kad ji pagimdė ar nešioja ne mano vaiką.“ Leonteso kompleksas	247
<i>Apibendrinant pavyduolių kompleksus</i>	250
Seksofobai	253
Labiausiai paplitę vyrų seksofobų kompleksai	253
Neįvertintas seksualumas. Žiogo kompleksas	253
Baimė, kad nepavyks. Lempos kompleksas	254
Greito sekso baimė. Sprinterio kompleksas	255
Prastas meilužis. Studento kompleksas	256
Mėnesinių baimė. Kraujo kompleksas	256
„Nebūsiu tau pirmas.“ Skaistybės kompleksas	257
Baimė mylėtis be prezervatyvo. Mino kompleksas	257
Palyginimo kompleksas	257
Kodėl vyrai bijo sekso?	258
Ką daryti vyrui, atpažinus seksofobijos požymius	260
Kaip moteriai elgtis su seksofobu	261

TURINYS

Intymofobai	261
Kokie ir kodėl vyrai gali bijoti santykių	261
Labiausiai paplitę intymofobų kompleksai	262
Ieškotojo kompleksas	262
Kankinio kompleksas	262
Senio (<i>Senexo</i>) kompleksas	263
Seladono kompleksas	264
Priešiškumo kompleksas	264
<i>Pikaperiai</i>	264
Rževskio kompleksas	265
Moterų nuskriaustas cinikas. Apolono kompleksas	266
Lengvabūdis plevėsa. Lovelaso kompleksas	268
Aistringas meilužis. Kazanovos kompleksas	272
Meilės kolekcininkas. Donžuano kompleksas	278
Žėruojanti meilė. Puškinos kompleksas	283
„Myliu jas abi.“ Svifto kompleksas	284
„Pamilsiu tą, kuri mane jau myli.“ Narcizo kompleksas	287
Jausmingumo baimė. Merkurijaus kompleksas	292
Meilės susidvejinimas. Madonos ir ištvirkėlės kompleksas	299
Skaistybės kultas. Tertuliano kompleksas	302
Nepatenkintas savo išvaizda. Kvazimodo kompleksas	303
„Myliu savo dukrą.“ Saluco kompleksas	308
„Pavydžiu savo dukros.“ Loto kompleksas	309
Idealistas. Donkichoto kompleksas	309
Brandus vyras ir jauniklė. Karaliaus Dovydo kompleksas	311
Jauniklis ir brandi moteris. Sorelio kompleksas	313
Gyvenimas šia diena (čia ir dabar). Infantilai	320
Moters dėmesio ir rūpesčio poreikis. Tesėjo kompleksas	321
Žaidimai vietoj pasimylėjimo. Karlsono kompleksas	322
„Be pinigų nesu vertas meilės.“ WC kompleksas	325
Negebėjimas priimti sprendimus. Puero kompleksas	327
Amžinas vaikėzas. Hermio kompleksas	329
<i>Apibendrinant infantilų kompleksus</i>	331
Mamos vaikas. Edipo kompleksas	334
Moterų neapkentėjas. Oresto kompleksas	342
Žmonai pavaldus (po padu) vyras. Teiresijo kompleksas	347
„Jokiu būdu nebūsiu po padu.“ Heraklio kompleksas	351

TURINYS

„Aš – ne gėjus!“ Aleksandro kompleksas	354
Dominuojantys vyrai	355
Meilė už pinigus. Solono kompleksas	356
Konfrontuojantis dėl konkurencijos. Cezario kompleksas	358
Vyras be tabu. Dioniso kompleksas	360
„Esu <i>alfa</i> vyras.“ Dzeuso kompleksas	362
Pabaiga	364
<i>Priedas</i> . Kompleksų pavadinimų paaiškinimai.	369

PRATARMĖ

*Kas liks, jei iš fakto, kad mano ranka kyla,
atimsime faktą, kad aš pats ją keliu?*

LIUDVIGAS VITGENŠTEINAS,
FILOSOFINIAI TYRINĖJIMAI §621

Skaitydami knygą sužinosite, kokie būna kompleksai, kaip jie veikia ir ką su tuo daryti. Suprasite, kokias pinkles rezga likimas ir mūsų protas, kaip jų išvengti.

Knyga leis atidžiau pažvelgti į save, savo antrą pusę, tėvus, vaikus, gerą draugą, kaimyną ar kolegą. Naujai pažvelgsite į savo atvaizdą psichologiniame veidrodyje.

Apie kelionę

Pandemija, ribojimai – trūksta kelionių. Kaip rodo naujausi tyrimai, pagal teigiamą psichologinį poveikį įdomios knygos skaitymas prilygsta kelionei. Esu tikras, kad teisinga knyga kelionė yra geriau už pinigus, orgazmą, svaigalus, greitį, saldumynus ar saldžias svajas. Ji dovanoja polėkį.

Ši knyga – ne formalus keliautojo žinynas ar žemėlapis, o tikrų tikriausia kelionė po subtilybių pasaulį. Ji įkvėps atrasti dar nematytus psichologinius užkulsius, aplankyti slapčiausias motyvacijos vietas, paragauti intriguojančių psichologinės virtuvės patiekalų ir svaiginančio seksualumo vyno.

Jei pasinersite į šią jaudinančią kelionę, garantuoju nuotykius. Bus ir ašarų, ir juoko, bus siaubingų nugrimzdimų į gąsdinantį gylį

ir euforinių pakilimų į viršūnes, šurpių brūzgynų ir begalinių horizontų, ilgų susimąstymų ir lengvų atokvėpių.

Jūsų laukia spalvingi faktai, legendos, nutikimai, išpažintys, stulbinantys atpažinimai, stebinantys atradimai ir klasingi likimo labirintai. Čia sutiksime gerai žinimus personažus iš mitų, legendų, istorijos, literatūros ir... savo aplinkos. Išgirsite tikrąsias vyrų ir moterų istorijas.

Komiški, lyriški, šlykštūs ir garbingi personažai, likimo vingiai, moksliniai faktai, žinios, mano darbo patirtis, paaiškinimai, išdėstyti kaip trumpų novelių rinkinys. Todėl aš pats šią knygą kartais vadinu XXI a. Dekameronu. Sąsajų daug. Džiovanis Bokačas į savo „Dekameroną“ sudėjo 100 novelių, mano knygoje – per 100 kompleksų. Dž. Bokačas rašė seksualumo kontekste, mano knygoje jo taip pat daug, „Dekameronas“ parašytas XIV a. Europoje siaučiant maro pandemijai, antrasis mano knygos leidimas – siaučiant koronaviruso pandemijai.

Jau ilgus metus aš, kaip įgudęs vedlys, kviečiu į šią nuostabią kelionę savo klientus ir seminarų dalyvius. Tie, kas smalsūs ir kantrūs, visada lieka apdovanoti sėkme.

Kaip pasakė mano žmona: „Andriau, ši tavo knyga – tikras įspūdzlių ir atradimų lobynas.“ Viliuosi, kad grįšite iš kelionės pralobę.

Apie kompleksus

Kompleksai – norų psichologijos dalis, o norai yra mūsų psichologinis DNR. Juose užkoduota visa mūsų praeitis, dabartis ir net ateitis. Todėl, tikite tuo ar ne, patinka ar nepatinka, bet kompleksai mūsų tyko visur. Per jų filtrą sąveikaujame su kitais ir vertiname save. Jie lemia mūsų laimėjimus ir nesėkmes, santykius ir vienatvę.

Daug metų dirbdamas su klientais ir rengdamas seminarus, įsitikinau, kad kompleksai ir norai turi itin didelę svarbą žmonių gyvenime. Jais persmelkti santykiai su savimi ir kitais, darbas ir laisvalaikis. Daug mano klientų ir mokymų dalyvių apie kompleksus kalba tiesiai:

„Labai norėčiau būti drąsesnis, bet kompleksuoju.“

„Jaučiu kažkokį kompleksą, kurio negaliu peržengti.“

„Jis man įvarė daug įvairių kompleksų.“

Bet ir tie, kas tiesiogiai nemini šio žodžio, dažnai turi problemų, susijusių būtent su kompleksais:

„Nesuprantu, kur dingsta energija, nuolat jaučiuosi emociškai išsargęs.“

„Pradedu projektus ir niekada jų nepabaigiu.“

„Viskas gerai prasideda, o vėliau eina tik blogyn, kol galiausiai visai sugriūva.“

„Manimi visi naudojasi.“

„Neturiu jėgų ir ryžto ką nors keisti.“

Ką svarbu žinoti apie kompleksus

Jų turi visi, ir tai normalu. Manote, kompleksuoja tik silpnieji ir nevykėliai? Anaiptol. Visi turime kompleksų, bet vieniems jie griauja gyvenimą, o kitiems padeda siekti aukštumų. Savo ir kitų žmonių (antros pusės, draugų, kolegų) kompleksų žinojimas daug ką paaiškina, sudėlioja į savo vietas ir palengvina sprendimus.

Tai ne laisvas žmogaus pasirinkimas, o psichikos atsakas į aplinkybes. Kitaip tariant, kompleksai yra mūsų giluminiai įsitikinimai, susiformavę tam tikromis sąlygomis. Tai mūsų vidinio pasaulio paslaptys. Mūsų šešėlinis „aš“. Juose užkoduoti giliausi mūsų įsitikinimai, slapčiausi norai, traumos, skaudžios patirtys ir svaiginantys džiaugsmas, bet kartu tai mūsų baimės. Todėl tampame tarsi savo pačių įkaitais, patenkame į spąstus, kai trokšti, bet ir bijai.

Nėra ryškios ribos tarp komplekso ir normos. Jeigu žmogus gali sąmoningai pasinaudoti savo kompleksu ir taip siekti tikslų, tai bus savotiška norma. Kompleksai gali apsaugoti nuo neigiamų aplinkybių poveikio. Tačiau jeigu kompleksas trukdo kurti ir puoselėti santykius, uždirbti pinigų, kilti karjeros laiptais, slopina saviraišką, tada jau reikia aiškintis ir padirbėti su psichologu. Patys savaimė kompleksai ne dingsta, o tik stiprėja.

Įveikti tikrai įmanoma. Komplexas – tai ne nuosprendis ar Zodiako ženklas, o gyvenimo būdas, todėl jį visada galima keisti. Reikia tik žinių ir kantrybės. Svarbiausia – atpažinti kompleksą. Tada

reikia suprasti jo esmę: kaip veikia, kokia logika, struktūra, priešastys. Vėliau stebėti ir fiksuoti jo apraiškas per mintis, emocijas bei elgesį. Galiausiai sudaryti aiškų pokyčių planą ir jo laikytis. Perskaite šią knygą tai galėsite padaryti patys. Vienintelis veiksmas, kurį sudėtinga atlikti savarankiškai – išsiaiškinti giluminių priešasčių ir aktyvaus mentalinio modelio sąsajas. Kitaip tariant, pasigilinti į įsitikinimų, norų ir veiksmo struktūrą. Čia prireiks psichoterapinio darbo.

Ilgą laiką vyravo nuomonė, kad kompleksai formuojasi vaikystėje ir yra traumuojančių patirčių (baimės, skausmo, smurto, nusivylimų, frustracijų) arba auklėjimo ypatumų pasekmė. Tačiau šiuolaikinis mokslas žvelgia plačiau. Kompleksai yra mentaliniai modeliai, kurie egzistuoja kaip atskira mažytė tikrovė mūsų galvoje. Toks modelis verčia žmogų elgtis taip, kaip jis galbūt nenorėtų. Tai psichologiniai fragmentai, tapę savarankišku reiškiniu žmogaus psichikoje.

Kompleksai – nuolatinis abipusis sąveikavimo su kitais procesas. Duomenys, gaunami iš aplinkos, talpinami į konkretų aplinkos interpretavimo (mentalinį) modelį, o šis savo ruožtu konstruojamas atsižvelgiant į iš aplinkos gaunamus duomenis. Abu šie procesai vyksta nuolat ir vienu metu. Trumpai tariant, dėl mentalinio modelio mes ne tik atspindime tikrovę, bet kiekvieną akimirką konstruojame savo unikalų pasaulį.

Apie sąjatus

Mentaliniai modeliai sukonstruoti remiantis pasaulio vaizdu. Taigi pasaulio vaizdo supratimas turi būti labai teisingas, nes jeigu bus klaidingas, susiformuos iškreiptas modelis. Tada jis tarsi užrakina mus savyje, iškraipo savęs ir kitų suvokimą, žmogus mato tik savo paties sukurtą tikrovę.

Tokiu būdu susidaro ydingas ratas: aš susitaikau su savo kompleksu (dažnai net apie jį nežinodamas), per jo prizmę vertinu save ir kitus, dažnai lieku nepatenkintas ar negaunu, ko noriu, dėl to dar labiau kompleksuoju. Taigi dėl tokio ydingo rato nevyksta progresas, žmogus tarsi įstringa toje pačioje vis pasikartojančioje

tikrovėje. Būtent tokią įstrigimą ydingame rate aš ir vadinu spąstais. Dėl tokių spąstų žmogus pats sau trukdo normaliai gyventi. Spąstai dažniausiai pasireiškia dviem būdais:

- Per varginančius vidinius prieštaravimus. Noriu vienaip, o būna kitaip; nenoriu taip elgtis, bet vis tiek darau; ko nors labai vengiu, bet gaunu būtent tai, ko bijojau.
- Per užblokuotą norų energiją. Vargina abejonės: sunku pasirinkti, priimti sprendimus, priklausomybė nuo kitų, perdėta aplinkinių įtaka, baimė suklysti. Sunku pradėti arba užbaigti pradėtus darbus, išsikelti ir siekti tikslų, užmegzti arba išlaikyti santykius. Nežinau, ko noriu; nesu tikras, ar tai, ko noriu, tikrai mano noras.

Apie knygą

Tai ne savigalbos, o kasdienybės psichologijos žanro knyga. Kompleksai glaudžiai susiję su mūsų kasdieniais norais, poreikiais, pasirinkimais, sprendimais. Iš tikrųjų jie lemia mūsų gyvenimo būdą ir stilių. Žinoma, jie taip pat dažniai lemia išskirtinius, itin svarbius dalykus, tokius kaip antros pusės pasirinkimą. Tačiau pagrindinė jų funkcija – kiekvieną akimirką nukreipti mūsų mintis ir emocijas veiksmų link. Tad knyga yra savotiškas kasdienių pasirinkimų konstravimo vadovas.

Plačiau prasme ši knyga apie gilesnį savęs ir kitų žmonių pažinimą.

Tik atradus save, galimi darnūs santykiai su savimi, kitais ir pasauliu. Atrasti save – skamba kiek banaliai ir paradoksaliai. Atrodo, kiekvienas suaugęs žmogus žino, kas jis yra. Kita vertus, dirbdamas aš nuolat sutinku žmonių, kurie įvairiais būdais ieško savęs. Jie man sako:

„Nesuprantu, kur toliau lavėti.“

„Jaučiuosi priklausoma nuo antros pusės, šiuose santykiuose praradau save.“

„Man labai sunku ką nors pasirinkti, nuolat savimi abejoju.“

„Nežinau, ko noriu, ir ar iš viso ko nors noriu.“

„Esu lydimas sėkmės, bet labai prastos savivertės.“

„Viską turiu, bet kažko trūksta.“

PRATARMĖ

Labai dažnai už šių klausimų ir nuogąstavimų slypi įvairūs kompleksai, kuriuos reikia atpažinti ir rasti efektyvius būdus jiems įveikti. Kiekvieną akimirką mes jaučiame sąsajas su savo kompleksais. Klausimas *Kas aš?* slepia kitą *Koks mano kompleksas?* Jame užkoduotas dar kitas *Kas su manimi vyksta dabar?* Analogiškai, jei norime suprasti kitą žmogų, klausimai skamba taip: *Kas jis / ji? Koks jo / jos kompleksas? Kas su juo / ja vyksta dabar?*

Į pirmus du klausimus atsakysite tik tada, jeigu sugebėsite atsakyti į paskutinį. Negalime atrasti savęs ar kito žmogaus tik vieną kartą visam gyvenimui: savęs pojūtis ir atradimas yra nuolatinis procesas. Paaiškinti ir struktūruoti šį nuolatinį procesą – pagrindinė šios knygos užduotis.

Įdomaus skaitymo!

*Andrius Kaluginas
2021 m. liepa, Vilnius*

„Aš neverta meilės.“

Merilinos Monro kompleksas*

*Kas aš tokia? Ką sugebu? Aš – tik tuščia vieta
ir nieko daugiau. Mano sieloje tuštuma!*

M. MONRO

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Marina, 38 metai. *Visą gyvenimą norėjau ištekti. Labai stengiausi. Bendravau su vyrais. Turėjau trumpalaikių ir ilgalaikių santykių, bet tinkamo žmogaus, su kuriuo norėčiau sukurti šeimą, nepaisant visų pastangų, vis dar nesutikau.*

Berta, 31 metai. *Su draugu kartu gyvename jau maždaug septynerius metus. Nesijaučiu su juo gerai. Niekada nesijaučiau. Kartais jis būna geras, dėmesingas, rūpestingas, mylintis, bet taip nutinka retai ir trunka neilgai. Dažniausiai jis mane žemina, įžeidinėja, seksualiai prievartauja, verčia daryti šlykščius dalykus. Bandžiau kalbėtis, aiškintis, konfliktuoti, skirtis. Viskas veltui. Jaučiuosi tarsi ilgai ir beviltiškai įstrigusi slegiančiuose santykiuose su partneriu, kuris daro mane nelaimingą.*

Milda, 34 metai. *Esu normali, sveika, padori, simpatiška, išsilavinusi, dirbanti moteris, bet nuolat nutinka visokių nesąmonių. Pastebėjau, kad iš daugybės vyrų kaskart pasirenku tuos, iš kurių nieko gera negalima tikėtis: išgeriančius, mėgstančius smurtauti, abejingus, emociškai šaltus, nepatikimus, nepasiekiamus, nedėmesingus, žeminančius orumą. O iš kitos pusės atkakliai nepastebiu normalių, dėmesio vertų vyrų – jie visai neįaudina mano širdies. Kas darosi, kodėl mane traukia baisuokliai, o ne paprasti normalūs vyrai? Ką darau ne taip? Kas su manimi blogai?*

Agnė, 26 metai. *Dažnai pastebiu, kad kai puikios galimybės susipažinti su geru vyriškiu lekia man tiesiai į rankas, aš, nepasitikinti savimi, išsi-gąstu ir jas praleidžiu.*

Rasa, 22 metai. *Jau seniai su siaubu ir pasišlykštėjimu žvelgiu į save veidrodyje, nors aplinkiniai laiko mane labai patrauklia ir gražia.*

Visoms šioms moteris būdingas Merilinos Monro kompleksas.

APRAŠYMAS

Moteris kompleksuoja dėl to, kad neva neverta tikrosios meilės. Jai nėra susiformavusi tvirta savivertė. Suprasti, ar yra ko nors verta, ji gali tik iš seksualinių partnerių ir gerbėjų reakcijos. Todėl visais būdais stengiasi jiems įtikti, kad pakeltų savivertę. Tačiau santykiai kas kartą griūva, palikdami tik skausmą.

Graži, talentinga, seksuali Merilina Monro laikyta grožio ir seksualumo simboliu. Ji buvo daugelio pasaulio vyrų erotinių fantazijų objektas. Tačiau žvelgdama į save veidrodyje matė tik bjaurią laimės nenusipelnusią nevykėlę. Apie ją svajoto milijonai vyrų, o ji šliejosi tik prie tų, kurie ją žlugdė.

ĮDOMU

Pirmą kartą Merilinos Monro sindromas buvo aprašytas 1991 m. JAV psichologės Elizabetos Makavoi ir rašytojos Suzanos Izraelson knygoje „Meilės kankinė“ („Lovesick“). Vakaruose knyga tapo bestseleriu. Joje autorės atvirai pasakoja apie šio sindromo ypatumus. Tai ne šiaip nepasitikėjimas savimi, savo išvaizda ir galimybe patikti simpatiškam bendradarbiui. Tai liga su savo simptomais, remisijomis ir rimtais recidyvais.

Galima būti likimo dosniai apdovanotai: turėti namus, pinigų, gerą darbą, daug talentų ir tobulą išvaizdą, bet kartu nejausti pasitenkinimo ir laimės.

Ryščiausias ir akivaizdžiausias Monro komplekso požymis – neadekvatus savo išvaizdos vertinimas. Nors pažįstami ir draugai jus laiko patrauklia, tą nuomonę patvirtina vyrai, besiveržiantys susipažinti, o draugės lyg tarp kitko vis mesteli: „Kad man tavo kojas, kalnus nuversčiau“, bet jūs žiūrite į veidrodį ir matote baisią storą nevykėlę, kuri nenusipelnė nieko gera.

Pasaulyje viskas susiję – kadangi bjauritės savimi, Jūsų gyvenime atsiranda naujų ne mažiau liūdnu dalykų. Stresą, nusivylimą ir nuolatinį savo nereikšmingumą (nereikalingumo, netinkamumo – tęskite pačios) pojūtį malšinate kalnais picų, litrais alkoholio arba, dar blogiau, atakuojate save mediciniais (ir ne tik) preparatais. Dėl to pykstate ir jaučiatės dar blogiau.

Kitas gana dažnai pasitaikantis įvykių eigos variantas – palaikyti akivaizdžiai neperspektyvius santykius su vedusiu vyru, impotentu, tironu ir kitais nelabai maloniais tipais, kurie jus verčia jaustis dar nelaimingesne. Arba regzti atsitiktinius santykius, kuriuos nuo kūno lengva nuplauti po dušu, bet sunku išbraukti iš širdies.

Santykiai su vyrais jai – kančia. Žmonės tokią padėtį apibūdina paprastai: „Su juo negerai, bet be jo dar blogiau.“ Tiesa, be jo (tirono, sadisto, palaidūno, alkoholiko, narkomano) blogiau tikrai nebus, bet klastingas kompleksas diktuoja savo sąlygas. Moteris tiesiog nepajėgia palikti žmogaus, su kuriuo yra nelaiminga. Jos sąmonė šventai tiki, kad daugiau niekam nebus reikalinga: „Vis tiek nieko geriau nerasiu, o gal viskas susitvarkys, jis pasitaisys: išsiskirs su žmona / mes gerti / nebekels rankos / nebesivalkios pas kitas.“ Daugybę kartų esu girdėjęs panašius žodžius iš savo nevilties kamuojamų klienčių.

Galiausiai vyras ją pameta, bet tai nesvarbu – su kitu ji iš naujo pereis visus psichologinio pragaro ratus. Toks dėsningumas visai nekeistas: vyras tironas dažnai puikiai supranta, kad moteris linkusi aukotis, nepasitiki savimi ir ilgus metus yra pasirengusi jį kęsti. Suprantama, jis tokią pasirinks, kadangi jam prilygstanti moteris iškart pasiūs velniop, nelaukdama smurto protrūkių ir kitokių išsišokimų.

Geriausias tokio užburto rato pavyzdys – puikioji Merilina. Ją dievino milijonai vyrų, tačiau žvaigždė atkakliai pasirinkdavo ne tuos – visos trys oficialios santuokos, kaip ir dešimtys romanų, baigdavosi depresijomis, vizitais pas psichologą ir saujomis tablečių. Aktorės dienašėčiai pilni kartėlio ir nesupratimo – juk ji nuoširdžiai norėjo suteikti laimės savo išrinktiesiems, būti gera žmona ir mama.

Kita šio komplekso apraiška – dažni, bet trumpalaikiai santykiai su keliais vyrais. Ilgainiui moterį ima kamuoti nerimas, kad pernelyg dažnai ji atsiranda meilės trikampiuose tarp kelių meilužių. Susidaro situacijos, kai vienu metu dėl jos rungtiasi keli pretendentai. Atrodytų, viskas nuostabu, juk yra iš ko rinktis! Tačiau kažkodėl būna taip, kad kovodami dėl moters nuolankumo vyrai atšąla, ir ji lieka viena – išsigandusi, nusivylusi ir vieniša. Moteris sąmoningai siekia, kad ją įsimylėtų kuo daugiau vyrų, o tokie ketinimai veda į „trikampinius“ santykius, kurie žlugdo meilę.

KAS BLOKUOJAMA

Monro kompleksas – menkavertiškumo komplekso atmaina. Dėl jo blokuojama pasitikėjimo savimi energija. Užslopinta psichinė energija nebeteka harmoningai, o susisuka į ydingą spiralę. Kiekvienas jos vingis – lyg užburtas ratas: moteris ieško meilės, ją įsimyli vyras, po kurio laiko ji nusivilia ir randa kitą, dar nenutraukusį ankstesnių santykių. Versdama kentėti vyrus, ji pasąmoningai keršija savo tėvui. O vyrai, jausdami veidmainiavimą, apgaulę, nenuoširdumą ir kerštingumą, ją palieka. Spiralinės lygiai (amžius, aplinkybės, vyrai) keičiasi, bet ratas lieka. Jūs, tokia nuostabi, vėl liekate prie suskilusios geldos. Jeigu suprantate, kad šis aprašymas Jums tinka, vadinausi, atėjo laikas griebtis psichoterapijos.

Kreiptis į psichologą ne tik negėdinga, priešingai, vertinama kaip brandaus žmogaus didvyriškas žingsnis, pirmasis ilgame kelyje, kuris veda į svarbiausią tikslą – meilę sau. Juk tik pamilus save į Jūsų išdarytą gyvenimą atleiks tikras vyras, kupinas nuoširdžių jausmų nuostabiausiai pasaulyje moteriai – Jums.

PRIEŽASTYS

Tokio elgesio šaknys glūdi vaikystėje. Juk didžioji dauguma moterų, kurioms būdingas Monro kompleksas, kilusios iš nedarnių, nesutariančių šeimų, kur tėvai nesugebėjo dovanoti vaikams besąlygiškos meilės, negalėjo patenkinti emocinių mažo žmogučio poreikių.

Ir suaugusi desperatiškai meilės ieškanti, bet nepasitikinti savimi moteris – ne kas kita, kaip vakarykštė tėvų meilės stokojusi maža mergaitė.

Nesugebėjusi laiku pelnyti tėvų palankumo, ji randa sau partnerius, primenančius jai atsiribojusią motiną ar emociškai šaltą tėvą, ir stengiasi pagaliau pelnyti jų meilę. „Yra už ką mane mylėti! Aš gera!“ – ir vėl stengiasi įrodyti sau, jam ir visam pasauliui. Vaikystėje negavusi pakankamai šilumos ir švelnumo, vėliau ji siekia patenkinti savo poreikį: pati tampa pernelyg pataikaujanti, per daug rūpestinga ir atlaidi. Ypač bendraudama su vyrais, kuriems, kaip jai atrodo, viso to trūksta.

Vaikystėje ją tiek daug kartų skriaudė, įžeidinėjo, žemino, atstumdavo, kad dabar ji skyrė visą savo laiką tik tam, kad kuo daugiau žmonių priverstų ją pamilti. „Kai maža mergaitė jaučiasi at-

stumta, apleista ir vieniša, niekam nereikalinga, visą likusį savo gyvenimą ji nebegalės šito pamiršti“, – sakė M. Monro.

KĄ DARYTI

Svarbiausia ir vertingiausia – pripažinti, kad turite savivertės, savivokos ir savikontrolės problemų, tai yra nesutariate su savimi. Priešingu atveju pabaiga gali būti labai liūdna, nes dar vienas Monro komplekso simptomas yra lėtinė depresija ir polinkis į savižudybę. Tai, žinoma, liūdniausia išeitis ir kraštutinumas, bet, sutikite, daugybę metų gyventi kankinantis dėl savęs ir aplinkinių – taip pat ne pati džiaugsmingiausia perspektyva.

Suvokus problemą, reikia žengti kitą žingsnį – įsisąmoninti, kad ji nesprendžiama valgant šokoladą, perkant madingas sukneles, kurių net namie neišdrįsite apsivilkti, arba veliantis į atsitiktinius intymius santykius, taip pat apsisvaiginus alkoholiu. Veikiau reikia imtis psichologės E. Makavoi ir rašytojos S. Izraelson siūlomos dešimties žingsnių programos:

1. Besąlygiškai mylėk save tokią, kokia esi.
2. Kasdien rūpinkis savo sveikata.
3. Pagal galimybes įsileisk į savo gyvenimą tik gerį ir meilę.
4. Stenkis gyventi taip, kad gyvenimas paklustų tavo asmeni-
niam uždaviniams, norams ir poreikiams.
5. Rūpinkis savimi, ugdyk save.
6. Pasikliauk tik savimi, pasitikėk tik savimi, klausyk tik savęs.
7. Būk atvira naujoms idėjoms, kurios padės keisti gyvenimą.
8. Gink ir saugok save nuo visokios žalos, nuoskaudų, priešiš-
kai nusiteikusių žmonių, skausmo ir įvairių neigiamų daly-
kų – visko, kas kelia grėsmę.
9. Gerbk save, savo nuomonę, įsitikinimus, idealus ir vertybes.
10. Pažadėk sau pasveikti.

Man teko pažinti nemažai garsių, žinomų žmonių ir šou pasaulio žvaigždžių. Bendraudamas su jais, pastebiu tendenciją – daugelis nesijaučia laimingi. Kelis kartus buvo vedę arba visai nesukūrė šeimos, yra homoseksualūs.

Dažnai pasitaiko, kad gerbėjas(-a) įsimyli nepasiekiamą, bet tobulą žvaigždės scenos įvaizdį, o ne tikrą žmogų. Ar vyras pasi-

ruošęs priimti ir pamilti moterį be makiažo, puošnių drabužių ir šukuosenų, be specialaus apšvietimo ir garso režisūros, žvelgiančią ne iš ekrano, o iš virtuvės? Dėl Merilinos vis klausiu savęs: kas buvo toji Merilina Monro – stulbinančio grožio moters idealas, užkariavęs viso pasaulio vyrų širdis ir privertęs iš pavydo raudoti gražiąją žmonijos dalį, ar tiesiog nelaiminga, santykiuose su vyrais susipainiojusi moteris, kuriai nepakako meilės ir globos?

Tačiau užuot gilinėsi į tai – apie žvaigždžių psichologiją ir savo bendravimo su jomis patirtį galėčiau parašyti visą knygą, – geriau aptarkime kitus kompleksus.

Meilės manija | **Adelės Hugo kompleksas***

Juk meilė stipri kaip mirtis.

GIESMIŲ GIESMĖS KNYGA, 6:8

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Saulė, 28 metai, ištekėjusi. *Su vyru gyvename dvejus metus. Pastojau. Nėštumo metu tapau tikra maniake. Visuomet norėdavau žinoti, ką veikia mano vyras, su kuo, kur, kada grįš. Jei išeina nieko man nepasakęs, tiesiog pasiuntu. Tuomet pradėdau skambinėti, rašyti žinutes. Prisigalvoju nebūtų dalykų, tarkim, kad jis su kita. Jei nekelia ragelio ar neatrašo – išeinu jo ieškoti. O suradusi apšaukiu prie visų žmonių, kad negali elgtis normaliai ir prieš išeidamas pranešti.*

Manau, turiu teisę supyksti, nes jis nėra labai geras vyras. Mėgsta išgerti (tai dažniausia pykčių priežastis). Be to, mane erzina jo „punktualumas“. Pažada grįžti po 15 minučių, o pareina po trijų valandų. Žinoma, grįžta girtas. Sako gėręs, nes aš keliu isterijas. Tad, kaskart jam išėjus, susinervinu ir vėl einu ieškoti.

Jo elgesys nėra labai geras, bet kaip man su tuo susitaikyti ir neskoti kaip šuneliui. Nesuprantu, kodėl einu jo ieškoti? Kas mane stumia? Kai susipykstate, jaučiuosi kalta. Visuomet jam atleidžiu už girtavimą ir „punktualumą“.

Be to, nuo savo skaudžios meilės objekto pamėginkite „nuimti“ jo neįtikėtino reikšmingumo ir svarbumo kaukę. Tiesiog pasistenkite sveiku protu įsivaizduoti jį kaip paprastą žmogų, nei geresnį, nei blogesnį, su visais trūkumais ir silpnybėmis, nieko bendra neturintį su įsikaltu į galvą idealu. Pagalvokite, kad jis čiaudi, tuština, šlapinasi, kasosi, viduriuoja ir pan. – kaip visi žmonės. Pasikapstykite po jo trūkumus ir ydas, įtikėkite, kad tas vyras nevertas Jūsų kančios. Tikrai nenusipelnė, kad Jūs visą savo energiją, sveikatą ir gyvenimą aukotumėte dėl jo.

Darykite viską, kad išguitumėte iš savęs liūdesį, sielvartą ir nevilčių. Juk garsus poetas Ovidijus prieš du tūkstančius metų savo traktate „Meilės menas“ tokiems atvejams patarė: „Vienu staigiu judesiu nublokšti į šalį aistros objektą, kad nesužeistumėte savo sielos.“

Beprotiška meilė įsibrauna į gyvenimą ir nebegali iš ten išeiti. Kažin ar tada jaučiamas įkvėpimas ir pakylėjimas – pagrindiniai meilės požymiai. Be to, vargu ar tokios meilės nuolaužos paskui bus kam nors reikalingos. Todėl visomis išgalėmis mėginkite išsivaduoti iš jos pančių, antraip Jūsų laukia susinaikinimas arba tragedija.

Svarbiausia, norint išgyventi naujų emocijų, nepatirtų išpūdžių laviną, reikėtų ramiau žvelgti į savo dievaitį. Pasaulyje yra tikrai daug žmonių, todėl nevertėtų liguistai skirti savo dėmesį tik vienam žmogui. Gyvenimas gražus ir margas, todėl būtų nedovanotina klaida nuostabų meilės jausmą paversti liga ir mirtinai susirgti vienu žmogumi.

Paaukotas seksualumas | **Žanos d'Ark kompleksas***

Mano šventa pareiga ir misija – pasiaukoti savo šaliai.

ŽANA D'ARK

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Asta, 32 metai, ištekėjusi, sūnui 4 metukai. *Darbas, parduotuvės, namai – tai mano gyvenimas. Darbas geras ir namai man patinka. Norisi, kad juose būtų tvarkinga, jauku, išpuoselėta. Dedu visas pastangas, kad namiškiai gerai jaustųsi. Namų ruoša atima mano laiką ir jėgas. Viską*

darau pati, nes vyras darbe pavargsta. Auklės ar tvarkytojos samdyti ne- noriu, nes tik aš žinau, kaip geriau reikia prižiūrėti vaiką ir namus.

Jaučiu nuolatinį nuovargį. Vakaraš nieko nesinori, net kalbėtis. Su vyru mylimės vis rečiau. Paskutinis kartas buvo prieš porą mėnesių. O juk anksčiau buvo kitaip. Sportavau, domėjausi įvairiais dalykais, sulaukda- vau daug savo vyro dėmesio ir kiti vyrai į mane žiūrėjo. Esu graži, jauna, sveika moteris. Kas su manimi ne taip?

Margarita, 38 metai. Vyrui ir namams atiduodu save. Viskas ant mano pečių. Pati perku produktus, nes vyrui negaliu to patikėti, pati gaminu, nes niekas kitas nemoka, pati tvarkausi, nes žinau, kaip geriau mūsų šei- mai. Konservuoju daržoves, prižiūriu kiemą, katinus, apmoku sąskaitas. Stengiuosi, kaip galiu. Atrodo, be manęs namai sugriūtų, bet niekas to nevertina. Dabar jau griūvu aš, o ne namai. Tapau ne tokia patraukli vy- rui. Jis į mane net nežiūri kaip į moterį. Jau seniai nesimylime. Nors, tiesą pasakius, pačiai nelabai norisi sekso, o juk visada buvau gana aistringa moteris. Ką darau ne taip?

Greta, 27 metai. Neseniai pastebėjau, kad vis dažniau įnirtingai bandau vienu metu šluoti grindis, plauti indus, ruošti maistą ir tvarkyti kamba- rius, kad, vyrui parėjus namo, viskas būtų gražu, nors jis greičiausiai to net nepastebės ir neįvertins. Paskui, kol jis vedžioja šunį, valau jo drabu- žius ir vėl plaunu indus. Žinoma, darau tai tam, kad jis suprastų, kokia esu mylinti, pasiaukojanti ir nesavanaudiška. Ir taip kasdien. Kitą rytą vos atsikeliu iš lovos, jaučiuosi tragiškai pavargusi, bet vėl kimbu į tuos pačius darbus. Viską darau dėl jo ir namų, o santykiai vis prastėja. Kodėl?

Šios trys moterys turi XXI a. labai paplitusį kompleksą, kurį pa- vadinau Žanos d'Ark vardu.

APRAŠYMAS

Tai moteriško grožio ir seksualumo aukojimo kompleksas. Pagrin- dinis moters, turinčios d'Ark kompleksą, šūkis ir motyvas aukotis: „Kas kitas, jei ne aš!“

Moteris kompleksuoja, esą nesirūpina savo šeimos gerove arba rūpinasi nepakankamai. Savo vienintelę misiją mato pasišvęsdama namų priežiūrai. Tai tokia moters būseną, kai ji įnirtingai ir beveik

nevalingai (savaiame) imasi namų ruošos, visiškai pamiršdama apie save ir seksualumą. Dažnai daro tai, ko niekas net neprašo ir neturi prasmės, tarkim, milžiniškais kiekiais perka produktus ir gamina, vos ne pramoniniais mastais konservuoja daržoves, kalnais skalbia dar švarius drabužius ir pan. Neprašyta aukojasi.

Svarbu pažymėti, kad daro tai ne stengdamasi palaikyti pedantišką tvarką, o vedina noro būti dar labiau mylima ir įvertinta, pasirodyti rūpestinga, pasišventusia ir pasiaukojančia šeimai. Siekia kiek įmanoma įtikti vyrui, jo akyse tapti šventąja, tačiau rezultatai būna priešingi. Ilgainiui ji tampa ne patraukli, karštai mylima ir geidžiama moteris, o išsvargusi namų ruošos kankinė.

A NEKDOTAS

Vakaras. Grįžta moteriškė namo. Išsvargusi po darbo ir parduotuvių. Rankose du didžiuliai produktų krepšiai, veide tuštuma. Įeina į liftą. Kartu išoka vyrukas. Tyliai abu važiuoja.

Staiga vyro veidą iškreipia maniakiška šypsena ir žaibiškai praskečia palto skvernus, nuogas kratydamas vyrišką pasididžiavimą.

– Aaaaa, – kriokia iškišęs liežuvį ekshibicionistas.

Moteris abejingai keletą sekundžių nužiūri tas „grožybes“, pakelia akis ir graudžiai atsidususi sumurma:

– O Dieve, pamiršau nupirkti dešrelių!

Jos auka lieka neįvertinta, tai sukelia pačios moters vidinį nepasitenkinimą ir norą dar labiau stengtis. Galiausiai pastangos darosi nepakeliamos, sekina jos energiją ir sveikatą. Moteris tarsi perdega iš vidaus. Jos nelieka. Kaip kadaise Žana iškeitė suknelę į vyrišką drabužį ir atsisakė moteriškumo dėl gelbėtojos misijos, taip ir šiuolaikinė jos vardo komplekso atstovė eleganciją iškeičia į darbinis namų drabužius, o moteriškumą – į šeiminkavimą. Kaip anuomet Žana virto pelenais nuo liepsnos Ruano turguje, taip vidinė ugnis degina moterį, aukojančią savo grožį ir seksualumą.

Moteris atkakliai galabija save darbais ir pyksta ant aplinkinių, kad jie to nevertina: „Nedėkingas paršas“, – vadina savo vyrą. Tačiau

negali aiškiai ir konkrečiai atsakyti į jo klausimą: „Kam reikia to, ką tu darai? Kam dėl to geriau?“

Šis kompleksas būdingas daugeliui šiuolaikinių moterų, kurios dėl susidariusių aplinkybių prarado viltį, kad vyras gali pasirūpinti šeima, nesijaučia užtikrintos ir saugios, todėl yra priverstos pačios pasirūpinti savimi ir šeima. Tokiai moteriai ilgainiui atsiranda globėjiški arba paniekos jausmai vyrui.

KAS BLOKUOJAMA

Perdėtas atsakomybės už namiškius jausmas blokuoja galimybę pasidalyti atsakomybėmis. Dėl tokio pareigingumo kyla vidinė ir fizinė įtampa, jaučiamas nuolatinis nuovargis, nervinis ir fizinis išsekimas. Silpnėja pačios moters lytinis potraukis ir išoriškai ji nebespinduliuoja aistros energija. Tampa nepatraukli vyrams ir sau pačiai.

PRIEŽASTYS

Mergaitė augo šeimoje, kurioje mama visada vadovavo. Giliai atmintin įstringa dažni mamos žodžiai: „Moters pareiga prižiūrėti, kad namai būtų tvarkingi, vyras gražiai atrodytų, kad nebūtų gėda prieš kaimynus.“ Mamai ir jos vyrui tai tampa įpročiu: šis nesirūpina niekuo, juk žmona viskuo pasirūpins. „Onute, kur mano kojines; kur marškiniai; kur plaktukas; ką man apsirengti?“ – tokia vyro kasdienybė.

Dažnai taip atsitinka dėl ankstyvos santuokos, kai vyras iš jaukaus savo mamos lizdelio patenka po patogiu žmonos sparneliu. Jo nesavarankiškumas atspindi nesubrendusį vyriškumą. Todėl moteris imasi viskam vadovauti. Žmona tampa valdinga ne dėl despotiško, autoritarinio charakterio ar noro dominuoti, o vedina gerumo ir globėjiškumo. Tokia šeima itin palanki mergaitei formuoti Žanos d'Ark kompleksą.

Mergaitė suauga, randa partnerį. Jeigu dėl vyro pasyvumo yra priversta savarankiškai uždirbti pinigų ir išlaikyti šeimą, ant savo gležnų pečių tempti visą ūkį – namai tampa ne jaukumo židiniu, o pražūtingu aukuru, ant kurio ji aukoja save, savo grožį ir seksualumą, praranda patrauklumą. Dėl to nesąmoningai patiria rimtų psichologinių traumų, kurios lemia kompleksą.

Šis kompleksas yra menkavertiškumo atmaina. Pagrindinė priežastis – nepasitikėjimas savimi ir perdėtas noras įtikti vyrui, iš

kurio kyla liguistas atsakomybės jausmas, pražūtingas pasišventimas ir nereikalingas pasiaukojimas.

KĄ DARYTI

Dvi pagrindinės kryptys:

- Paisyti savo poreikių;
- Atsisakyti perteklinių veikslių.

Pirmoji kryptis – prisiminti sau malonius dalykus. Sudaryti mėnesio darbotvarkę, kur mažiausiai 7 val. per savaitę skiriama sau. Tai gali būti valanda kasdien arba dvi dienos po 3,5 val. – neturi reikšmės. Svarbu – dvasinis (teatrai, kinas, knygos, šokiai, menas, parduotuvės ir pan.) ir kūniškas (sportas, masažai, grožio procedūros, makiažas, baseinas ir pan.) malonumai. Pamažu pasitenkinimą gali teikti ir saikingas dulkių siurbimas, indų plovimas ar namų tvarkymas. Į malonumų sąrašą taip pat nepamirškite įtraukti sekso.

Antroji – mažinti savo indėlį į šeimos gerovę. Pasitarti su namiškiais ir atsisakyti to, kas jiems nesvarbu ir nebūtina. Darant kasdienes darbus kiek įmanoma dažniau pasitelkti vyrą ir vaikus. Liautis būti „aptarnaujančiu personalu“. Duoti vyrui galimybę parodyti savo vyriškumą. Peržiūrėti ir perskirstyti atsakomybes.

Daug ir sunkiai dirbančioms moterims reikia atsikratyti savigailos. Kol nesuvoksite, kad darbas, profesinis realizavimasis yra tik visaverčio gyvenimo dalis, o ne auka dėl šeimos, tol nepasijusite laiminga. O savirealizacija – ne tik dėl artimųjų gerovės, iš meilės jiems, bet ir dėl savo pačių laisvės.

Garsi aktorė, puikus žmogus ir itin žavinga moteris Gražina Baikštytė man pasakė, kai paklausiau apie jos grožio, žavesio, patrauklumo ir neblėstančios jaunystės paslaptį: *Daugiau nei 30 metų turiu dvi geležines taisykles: niekada netaupau kūno priežiūros priemonėms ir vieną dieną per savaitę skiriu tik sau – kas beatsitiktų, kokie darbai berūpėtų, kartą per savaitę viską galima atidėti. Tą dieną darau tik tai, ko norisi mano kūnui ir širdžiai: galiu drybsoti lovoje prie televizoriaus ar skaityti knygą, sportuoti ar pasivaikščioti, gurkšnoti vyną ar susitikti su senais draugais. Klausausi tik savęs. Puikus patarimas!*

Visur ir visada nori būti pirmas ir vienintelis
Puoselėja ne tik fizinį, bet ir psichologinį pirmumą. Savo išrinktajai jis turi būti pirmas rimtas vyras, arba partnerė bent privalo taip deklaruoti. Pabrėšiu, ne geriausias, o būtent pirmas rimtas partneris. Viskas, kas buvo prieš jį, užbraukiama, nes nekenčia girdėti apie ankstesnius vaikus, tarsi jų niekada nebuvo. Ne todėl, kad bijo palyginimų, tiesiog negali būti antras, jį tai žeidžia.

Ne seksualinis, o dvasinis ryšys

Tertulianui reikia glaudaus dvasinio ryšio, dviejų psichologiškai skaisčių ir moraliai itin atsakingų žmonių sąjungos. Net mintis, kad anksčiau partnerė galėjo „ištvirkauti“, tokiam vyrui yra nepakeliama. Buvę merginos partneriai kelia siaubą ir pasibjaurėjimą. Vadovaujasi paprasta pozicija: partneriai nuo pat santykių pradžios privalo gerbti vienas kitą (partnerė jį – už tai, kad pasirinko, vyras – už moters tyrumą; čia nekalbama apie asmeninių savybių pagarbą) ir būti bendraminčiai. „Kaip gali gerbti moterį, kuri kūnu ir širdimi nėra tyra?“ – stebisi žmogus.

Dažniausiai Tertuliano kompleksą lydi narcisizmas, tačiau pagrindas – Buridano kompleksas ir užslėpta vidinė agresija, kurią žmogus dangsto kilniais tyrumo puoselėjimo lozungais. Beje, agresija, kuri neišsakoma kitam žmogui, galiausiai, likdama pasąmonėje, ardo patį individą.

Nepatenkintas savo išvaizda | **Kvazimodo kompleksas**

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Arnas – išvaizdus vyras, sėkmingai dirbantis žurnalistas, populiarus laidų vedėjas ir scenaristas, vakarėlių liūtas. Po 35-ojo gimtadienio publikos numylėtinis staiga pasitraukė iš televizijos ekranų, pradėjo vengti viešų renginių ir užsisklendė savyje. Dar visai neseniai šis moterų pataikūnas ir mergišius, gražaus gyvenimo ir seksualinių nuotykių mėgėjas žarstė komplimentus, kas mėnesį keitė meilutes ir gyveno savo malonumui.

Paskui viskas pasikeitė. Vietoj komplimentų, jis liūdnai murmėjo: „Nieko ypatingo gyvenime nenuveikiau. Moterų meilė – tik dūlėsiai. Esu

niekam nereikalingas senas šlykštuolis.“ Tačiau labiausiai jis pradėjo kompleksuoti dėl savo išvaizdos. Kiekvieną mielą dieną vyras sielvartavo ir dėl ko nors save keikė. Neviltin varė „ne laiku pradėjęs augti pilvas, netikėtai padribę paakiai, sausa oda, suglebę raumenys, beviltiškai didėjanti plikė ir pan. Esu labai bjaurus, tiesiog išsigimėlis. Su manimi niekas negali turėti jokių reikalų“, – aimanavo vyras.

Pamatęs šį paprastai pozityvų žmogų tokios būsenos, nutariau pakviesti jį į konsultaciją. Po trumpo pokalbio paaiškėjo, kad Arna – brandų, sveiką, sportišką, puikiai atrodantį vyrą – kankina ne depresija, o išivaizduojamo bjaurumo kompleksas.

Priežastis pasirodė banali. Per gimtadienį viena iš jį dievinančių jaunų mūzų meilužių, pagauta susižavėjimo, svečiams girdint pavadino jį „nuostabiu bjauriuoju senioku“. Atrodytų, nieko baisaus, ko tik nepasako dvidešimtmetės gerbėjos! Tačiau jautriam Arnai taip įstrigo toks apibūdinimas, kad po savaitės jis buvo gerokai įklimpęs į kompleksą. Per kelis mėnesius seksualumas ir pasitikėjimas išgaravo kaip rūkas. Vyras nuširdžiai laikė save itin nepatraukliu, senu, niekam nereikalingu, bjauriu ir ligotu žmogumi.

APRAŠYMAS

Vyras perdėtai vertina savo išvaizdą. Kvazimodo kompleksas žymi atvirksčią Hugo romano herojai dalyką: nepriekaištingos išorės asmuo būtent dėl išvaizdos turi didelių psichologinių problemų. Neva „nereprezentatyvi“ išvaizda tokį žmogų veda iš proto. Vyras baidosi veidrodžių, negali žiūrėti į savo atvaizdus, o mazochistiškai apžiūrindamas kokią riebalinę raukšlelę ar iškilusį spuogą, patiria isterijos priepuolį. Neviltį kelia jo išvaizdos netobulumas. Tai – tariamo bjaurumo kompleksas.

Lėtinis savo išvaizdos nuvertinimas suformuoja tvirtą įsitikinimą, kad yra visiškai nepatrauklus dailiosios lyties atstovėms. Šis manymas nepagrįstas jokiais objektyviais faktais, tačiau yra toks stiprus, nepalenkiamas ir sureikšminamas, kad vertinamas kaip katastrofa.

Žlugęs seksualumas

Labai dažnai nepasitenkinimas išvaizda yra tiesiogiai susijęs su vyro nepasitikėjimu savo seksualiniais sugebėjimais. Kompleksas kausto ne tik elgesį su dailiosios lyties atstovėmis, bet ir fiziologinę

erekcijos funkciją. Kitaip tariant, normalus, sveikas, jaunas vyras tampa lytiškai nepajėgus, pasyvus ir paniškai vengia seksualinių kontaktų. Ne tik atvaizdas veidrodyje, bet ir bendravimas su gražia moterimi jam tampa nepakeliama kančia. Seksualumas virsta nuodingąja musmire.

Savęs baimė

Žmogus ima siaubingai bijoti savo atvaizdo veidrodyje ir bet kokių aplinkinių replikų apie jį. Paniką kelia įsivaizdavimas, kad jo išvaizda gąsdinanti, atstumianti ir bjauri. Iš esmės, dėl šio komplekso liguistai keičiasi savęs matymas, vertinimas ir suvokimas. Tarkim, vietoj mažo spuogelio ant skruosto, žmogus veidrodyje mato siaubingą pūliuojantį furunkulą per pusę veido. Medicinoje Kvazimodo kompleksui artimas sutrikimas vadinamas dismorfofobija.

***Dismorfofobija** – psichinis sutrikimas, fizinio išsigimimo, nepatrauklumo baimė. Nepagrįstas įsitikinimas kai kurių savo organų (tarp jų ir lytinių) netinkama branda, fiziologiniais trūkumais. Sergantiems dismorfofobija sutrinka vaizdo apdorojimas žiūrint į savo atspindį. Šia fobija serga žmonės, neturintys jokio pagrindo bijoti, ypač manekenės ir jaunuoliai kultūristai. Žmogus pasakoja apie kažkokius ypatingus savo trūkumus, net „išsigimimus“, kuriuos neva pastebi kiti. Tačiau jei pats nepasako, ką laiko išsigimimu, kiti nė už ką to neatspės.*

Dažniausiai pasitaikantys lengvos komplekso formos **požymiai**:

- Prieš nusirengdamas, vyras būtinai išjungia šviesą;
- Vengia mylėtis šviesoje;
- Nepagrįstai vengia pirties, baseino, paplūdimio ir pan.;
- Jeigu partnerė netikėtai įjungia šviesą, vyras staiga įtraukia pilvą ir įtempia raumenis;
- Perdėtai dažnai klausinėja: „Kaip aš atrodau?“;
- Vyras ilgai ir įdėmiai žiūri į veidrodį, tarsi tyrinėdamas savo atvaizdą;
- Itin kruopščiai renkasi drabužius ir aksesuarus.

Nepaisant stereotipinės nuomonės, kad vyrams nesvarbi jų išvaizda, Kvazimodo kompleksas (skirtingo intensyvumo lygis) yra aktualus daugeliui vyrų. Šiuolaikiniame šou ir mados pasaulyje jis ypač paplitęs. Beje, šis kompleksas kankino vieną žymiausių XIX a. rašytojų F. Dostojevskį.

KAS BLOKUOJAMA

Pagrindinė Kvazimodo komplekso pasekmė – išsivystantis kraštutinis menkavertiškumas. Tokia radikali menkavertiškumo forma gali sužlugdyti ne tik seksualumą, bet ir suardyti visą psichoenerginę žmogaus sistemą. Todėl, pastebėjus pirmąsias komplekso apraiškas, nedelsiant vertėtų kreiptis į specialistą.

PRIEŽASTYS

Šis kompleksas slepia giliau glūdinčias problemas. Iš esmės tai – menkavertiškumo komplekso atmaina. Nuo jo dažnai kenčia seksualinį spaudimą patyrę vyrai, potencijos sutrikimų turintys ar šiaip pernelyg ilgai stresą patiriantys žmonės. Iš praktikos galiu pasakyti, kad kompleksas dažnai išsivysto tiems, kurie patyrė pirmosios meilės nesėkmę ar seksualinę prievartą.

Dažniausiai šis negalavimas užsimezga šeimoje, kurios vyresnieji nariai patys kankinasi dėl kompleksų ir mažai dėmesio skiria dvasiniam vaiko vystymuisi, užtat per daug reikšmės teikia drabužiams, išvaizdai ir regimiems sėkmės atributams. Neretai tėvai savo pašaipomis ir priekabėmis stiprina jauno žmogaus nepasitenkinimą savo išvaizda.

Esant tokioms užuomazgoms, paauglystėje išsivysto išvaizdos kompleksas. Rizikos pakilimas – lytinio brendimo periodas, 13–18 m., kai berniukų kūnas ima smarkiai keistis: stambėja ir vyriškėja veido bruožai, ištįsta rankos, keičiasi kūno proporcijos, didėja plaukuotumas, erzina ant veido atsirandantys brendimo spuogai. Labai daug jaunų žmonių pradeda kankinti kompleksai dėl antsvorio. Jie jaučiasi bjauriaisiais ančiukais.

Ilgainiui ši problema silpnėja ir tarsi užmiega. Tačiau jei po daugelio metų brandžiam vyrui netyčia užkabini šią skaudžią jaunystės stygą, kompleksas kaipmat atsinaujina ir sukeroja psichiką žlugdančiu vijokliu. Kartais pakanka vieno niekinančio žvilgsnio, prabėgomis ar juokais mestelėtos pašaipios replikos, kad vyrui užsi-

pliekstų bausis, iš vidaus édantis kompleksas. Ypač jei pašiepia itin seksualiai dailiosios lyties atstové.

KĄ DARYTI

Gydyti kvazimodus standartinėmis sėkmės programomis, tokiomis kaip „Patikėk, kad esi nuostabus“ – beviltiškas reikalas. Iš tiesų jie visiškai netrokšta būti nuostabūs. Tokie vyrai tik nori išsivaduoti nuo streso, kurį patys sau kelia. Siekiant išsivaduoti iš tokio sudėtingo komplekso, reikėtų apsiginkluoti specialia vidinio įvaizdžio korekcijos programa.

Deja, daugelis vyrų, turinčių Kvazimodo kompleksą, save kankina sekinančiomis dietomis arba tampa nuolatiniais grožio chirurgų pacientais. Jie atkakliai keičia nosies, lūpų, smakro, ausų, akių formą, nusiurbia riebalus. Keista, bet tai nieko nekeičia jų gyvenime, jie ir toliau bjaurisi savimi, kartais net labiau nei prieš operaciją. Taigi, užuot įkyriai varstę plastikos klinikų duris, geriau kreiptųsi į specialistus psichologus arba pradėtų sportuoti. Tačiau keletą patarimų visgi pateiksiu.

1. Mažiau kreipkite dėmesį į aplinkinių šmaikštavimus ir pastabas. Žinokite, kad dažniausiai taip kalba žmonės, patys nepasitikintys savimi. Ieškodami trūkumų kituose, jie taip bando kelti savo savivertę.
2. Niekada nešnekėkite apie save blogai, nes gali suveikti savi-taigos principas ir Jūs tikrai neteksite patrauklumo – iš pradžių savo, o ilgainiui ir aplinkinių akyse.
3. Dažniau prisiminkite savo pažįstamus, kuriems jų apkūnumas ir anaip tol neideali išvaizda nesutrukdė sėkmingai sukurti šeimos, susilaukti vaikų ir daryti karjeros.
4. Pagalvokite, kas Jums svarbiau: taisyklingi Jūsų draugų veido bruožai, ar visgi geraširdiškumas, malonus lengvas būdas, dėmesys aplinkiniams, sunkiu metu suteikta pagalba.
5. Taip pat galite pasinaudoti paradoksaliu metodu. Užrašykite ant lapelių frazes: „Mane trikdo negražus pilvas“, „Aš jaudinuosi, kad mano nosis (lūpos, ausys ir pan.) per didelė“ ir t. t. Pakabinkite šiuos lapelius namie prie visų veidrodžių. Kas kart, pamačius tokius „raštiškus prisipažinimus“, pasitelkite ironiją ir bandykite iš to pajuokauti. Ilgainiui nepasitenkinimo trūkumais intensyvumas pradės silpnėti.

Kvazimodo kompleksui artimas moteriškasis Merilinos Monro kompleksas. Taip pat yra daugybė vyriškųjų kompleksų, kurie turi veidrodinį atspindį moteriškuosiuose. Skiriasi tik lyčių specifika. Kadangi tokių kompleksų pasekmės, priežastys ir įveikimo būdai panašūs (paisant lyčių skirtumų), čia pateiksiu tik kompleksų aprašymus ir nuorodą į moteriškąjį ekvivalentą.

„*Myliu savo dukrą.*“ | **Saluco kompleksas***

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Gvidas, 38 metai. Jaučiu gėdingą, bet labai stiprų lytinį potraukį savo dukrai. Jai tik šešiolika. Man panika. Taip baisu susijaudinti prie jos, kad net vengiu būti viename kambaryje. Kažkoks iškrėpėlis, pedofilas, tačiau nieko negaliu su savimi padaryti. Atrodė, tiesiog ją labai myliu kaip savo atžalą, o dabar matau, kad viskas kur kas baisiau.

APRAŠYMAS

Kompleksas pasireiškia liguistu tėvo susižavėjimu savo dukra. Dėl Saluco komplekso tyras tėviškas artumas, rūpinimasis ir natūrali meilė perauga į erotinį potraukį. Dažniausiai kompleksas pabunda, kai mergaitė pradeda lytiškai bręsti (nuo 13–14 metų) ir pasireiškia perdėta dukros kontrole ar ribotu bendravimu su vaikiniais. Kitaip tariant, vyras liguistai ima pavydėti savo dukros visiems stipriosios lyties atstovams. Toks perdėtas pavydas gali tęstis ilgus metus ir trukdyti merginai ne tik draugauti su berniukais, bet ir įsimylėti ar užmegzti artimesnius santykius. Jei dukra visgi susiranda vyrą ir išteka, kankinamas šio komplekso tėvas itin prastai sugyvena su žentu, nes dukters sutuoktinis vertinamas kaip konkurentas.

Saluco kompleksas vyrui būna tikra kančia, kadangi yra tiesiogiai susijęs su vadinamąja *incestine panika*, kai tėvas netikėtai pajaučia gėdingą potraukį savo nepilnametei dukrai ar jos draugėms. Išsigandęs jis nesąmoningai blokuoja visas savo libido išraiškas ir net gali liautis mylėjęs su žmona. Tačiau kraštutiniais atvejais vyras imasi realių savo dukros (ar jos draugių) suvedžiojimo veiksmų.

Moteriškasis šio komplekso variantas yra Jokastės kompleksas – liguistas motinos prisirišimas prie sūnaus, turintis seksualinę potekstę. Artimas Salucui yra Loto kompleksas, kuris taip pat būdingas dukrų tėvams, bet neturi seksualinės potekstės.

„Pavydžiu savo dukros.“ | **Loto kompleksas**

APRAŠYMAS

Loto kompleksą turintis vyras labai myli savo dukrą, tačiau ši meilė neturi nieko bendro su seksualiniu iškrypimu, o yra tik instinktyvus siekis žiūrėti į dukrą kaip į draugę ar dievinimo objektą. Kompleksas pažymi tėvo baimę netekti dukters, kai jos gyvenime atsiranda mylimasis. Todėl jis liguistai pavydi, kai mato dukros lytinio brendimo procesą ir jaudinasi dėl vaikinų rodomo dėmesio.

Vienas mano klientas, septynmetės dukrelės tėvas, kartą labai nuoširdžiai prisipažino: *Labai myliu savo dukrą. Atrodo, ateityje visus jos gerbėjus vaikysiu lazda. Net neišsivaizduoju, kaip teks susitaisyti su jais po kokių dešimties metų, o ypač su tuo, kad koks nors iš jų su mano mergaite mylėsis!* Čia kalba vyro pavydas, o ne iškrypimas. Kartu visi potencialūs dukros vaikinai vertinami kaip grėsmę keliantys konkurentai.

Kai kurie tėvai mylėdami ir globodami dukrą nueina taip toli, kad paskui merginoms sunku atsiplėšti nuo tėvų. Tad dėl šio komplekso dažniau kenčia ne tėvas, o pati dukra, nes šis ryšys trukdo kurti santykius su vyrais ir gyventi normalų intymų gyvenimą. Taip pat šiuo kompleksu seksologai vadina nesąmoningą kai kurių tėvų svajonę pratesti giminę su savo dukra.

Idealistas | **Donkichoto kompleksas**

Man gerai, jei tau gerai.

TIKROS ISTORIJOS IR LAIŠKŲ FRAGMENTAI

Saulius, 28 metai. *Žmona man yra idealas. Nuolat jai kartoju: „Aš nepatenkintas savimi, jei tu lieki nepatenkinta manimi.“*

APRAŠYMAS

Moters kultas

Toks vyras idealizuoja moterį. Save įsivaizduoja po gyvenimą klajojančiu meilės riteriu ir nuolat *ieško* (o ne pasyviai laukia, kaip Pele-nė) idealios, tobulos ir pačios geriausios moters, kuri pakeistų jo gyvenimą. Donkichoto kompleksą turintys vyrai savo mylimąją užkelia ant pjedestalo ir ją dievina. Kalba apie moterį kaip tobulybę, kurią reikia šlovinti, garbinti, garsinti, puoselėti, adoruoti ir liaupsinti.

Nuolat nepasitenkinęs ir nepatenkintas

Lovoje donkichotas pasitenkins tik tiek, kiek bus patenkinta partnerė: „Man gerai, jei tau gerai.“ Jis visais būdais (kartais įkyriai ir net neprašomas) sieks, kad moteris patirtų ekstazę ir orgazmą, o tik paskui pasitenkins pats. Tačiau tai nereiškia, kad dėl to jis patirs tikrąjį emocinį malonumą. Atsidavusiai tarnaudamas moteriai, jis tarsi pamiršta apie save ir savo libido. Viskas sutelkta į partnerę. Todėl net menkiausias moters ženklas, kad seksas jai buvo netobulas, vyrą gali ilgam išmušti iš seksualinio ritmo. Kitaip tariant, toks vyras aukoja savo seksualumą, lieka nepasitenkinęs ir dramatiškai nepatenkintas savimi, jei nesugeba tobulai patenkinti partnerės.

Vyrą donkichotą galima atpažinti iš šių *požymių*:

Dievina draugiją. Elgiasi laisvai, nevaržomai. Itin emociškai diskutuoja. Mėgsta užsiimti tuo, kas įdomu, nesvarbu, ar tai naudinga. Noriai prisiima atsakomybę, bet nepripažįsta jokių pareigų, net draugams. Jis myli visus, kas myli jį. Įsitikinęs, kad visi žmonės geri, rūpinasi vienas kitu. Nemėgsta būti pavyzdžiu kitiems, su geru jis geras, su piktu – piktas. Donkichotui būtina turėti darbą ir mylimą moterį, kitaip puola į depresiją, iš kurios nemato išėjties.

KAS BLOKUOJAMA

Blokuojamas realybės pojūtis. Šiuo kompleksu vyras ginasi nuo realybės, bijodamas ar atsisakydamas pripažinti ir priimti tikrąjį gyvenimą. Viltys ir svajonės neatitinka realybės, o susikurti, idealizuoti lūkesčiai ir troškimai atstoja realų pasaulį. Turintis šį kompleksą vyriškis į mylimą moterį sufokusuoja perdėm daug iliuzinių vilčių. Tikisi ir laukia, kad mylimoji atitiks susikurtą idealą.

Tačiau dažnai atsitinka, kad vyro donkichoto dievinama dama neturi tų gerųjų savybių, kurias jis taip liaupsina. Neduok Dieve, praregės (vieną rytą partnerę pamatys su plaukų suktukais, senu chalatu ir įplyšusiomis šlepetėmis), ir jo idealas subyrės į šipulius! Didelis neatitikimas tarp idealaus moters vaizdo ir jos realių žmogiškųjų savybių sukels frustraciją. Tada, dėl frustracijos ir vidinių prieštaravimų, vyriškis puls į neviltį ir susirgs depresija.

PRIEŽASTYS

Gali būti keletas Donkichoto komplekso priežasčių, tačiau paminėsiu dvi, mano manymu, dažniausias.

1. Infantilumas. Šis kompleksas būdingas infantilioms (lot. vaikiškas, suvaikėjęs) asmenybėms, psichologiškai užstrigusioms romantiniame paauglystės laikotarpyje.
2. Menkavertiškumo kompleksas. Idealizuoja kitą žmogų (moterį), nes pats pasąmoningai laiko save blogu ir netobulu. Tai gi, garbindamas priešingosios lyties atstovę, donkichotas siekia kompensuoti žemą savivertę ir vyriškumo stoką. Tokiam žmogui paprasčiau rasti išorinį dievinimo objektą ir laukti iš jo palaimos, nei pačiam bandyti keistis. Jo manymu, šalia idealios moters ir pats taps vertingesnis. Bet ar būna idealių?

Moteriškasis šio komplekso atitikmuo yra Alisos ir Pelenės kompleksų variantai.

Brandus vyras ir jauniklė **Karaliaus Dovydo kompleksas**

*Paieškoję gražios mergaitės visoje Izraelio žemėje,
jie surado Abišagą Šunamietę ir atvedė pas karalių.
Mergelė buvo labai graži. Ji tapo karaliaus slauge
ir tarnavo jam, nors karalius su ja nesuėjo.*

ST, 1 KARALIŲ KNYGA, 1:3–4