

## TOP 3

Šajā nodaļā iekļauti trīs Baha ziedi, kuru raksturotie postošie stāvokļi gandrīz vienmēr, turklāt nereti vienlaicīgi, vērojami neveselīgās partnerattiecībās: pārlietu lielas gaidas no otra cilvēka, augstas prasības pret otru, sevis žēlošana, privātīpašnieciskums, neapmierinātība ar partneri, kritiska attieksme pret otru, partnera vainošana savās nedienās, aizvainojums un nespēja piedot.

### *Mani neviens nemīl un nenovērtē*

#### **Cigoriņš • Chicory**

Privātīpašniecisk, jūtas sāpīnāts un raudulīgs, ātri apvainojas un žēlo sevi, pārlietu lielas, turklāt neizteiktas gaidas no partnera.

Ja rīkotu konkursu par to, kurš no Baha ziediem visbiežāk palīdz cilvēkiem, kuri nav apmierināti ar savām partnerattiecībām, pirmā vieta noteikti pienāktos cigoriņam! Cigoriņa pozitīvais stāvoklis saistīts ar nesavtīgu mīlestību – mēs mīlam un negaidām neko pretim, mēs mīlam otru tādu, kāds viņš ir, un izbaudām būšanu kopā. Izjust šādu mīlestību ir Dieva dāvana. Kurš gan nevēlētos to piedzīvot?

Diemžēl lielākajai daļai no mums šajā jomā vēl ir daudz pilnveidojamā. Mēs biežāk sastopamies ar cigoriņa postošā stāvokļa izpausmēm. Turklāt tās ir tik daudzveidīgas, ka par tām vien varētu sarakstīt veselu grāmatu! Centīšos būt kodolīga, taču mēģināšu sniegt maksimāli pilnīgu ieskatu, kā mēs lēnām postām attiecības ar saviem vistuvākajiem.

Cigoriņa koncepts, ja tā varētu apzīmēt cigoriņa raksturoto pozitīvo un negatīvo psihoemocionālo stāvokli, ir saistīts ar vēlmi pēc tuvības un būšanas kopā, pēc

mīlestības un ģimenes. Kad atrodamies iekšējā līdzsvarā, mīlestība plūst no mums pie citiem; kad esam iekšējo līdzsvaru zaudējuši, šķiet, ka mums nav, ko citiem sniegt (jo trūkst enerģijas, jūtamies iztukšoti, šķiet, ka nemākam mīlēt, jo šādu mīlestību neesam piedzīvojuši bērnībā), tāpēc sākam mīlestību un uzmanību pieprasīt, visbiežāk ar dažādām netiešām (emocionālām un manipulatīvām) metodēm.

Precīzu brīdi, kad zaudējam iekšējo līdzsvaru un attopamies cigoriņa postošajā stāvoklī, ne vienmēr varēsīm pateikt. Došana un ņemšana, kas ir cigoriņa pozitīvā un negatīvā emocionālā stāvokļa pamatā, ir cilvēka domāšanas pamatprincips. Mēs vienkārši kādā brīdī uzdodam sev jautājumu: “Kas man par to būs?”, un tas jau liecina, ka no spējas dot, negaidot neko pretim, esam nonākuši pretējā

pusē. Mēs sākam skaitīt: “Es tev tik, tu man tik. Es tev to, tu man to.” Turklāt mums vienmēr liekas, ka esam devuši un ieguldījuši vairāk nekā otrs cilvēks. Šādai pārlicībai raksturīgas ne tikai gaidas, ka otrs iesaistīsies tikpat daudz, cik mēs (patiesībā mēs pat vairs neredzam, ko otrs mums dod, jo reģistrējam tikai savu ieguldījumu), bet arī sarūgtinājums, jo gaidas netiek piepildītas.

Gaidas ir īpašs temats cigoriņa postošajā stāvoklī – mēs gaidām ziedus, pieskārienus, siltas vakariņas, uzmanības un mīlestības apliecinājumus, arī to, ka mūs sapratis no pusvārda vai otrs vienmēr būs mums blakus. Turklāt gaidas nekad netiek paustas tieši, mēs tikai liekam tās nojaust – ar viltībīnām, ar trešās personas iesaistīšanu. Piemēram, ja sieviete vēlas apprecēties, viņa saka: “Mūsu bērni noteikti gribēs vecākus ar vienu uzvārdu”, nevis tieši: “Zini, man laulības tiešām ir svarīgas. Es tik ļoti gribētu ar tevi apprecēties.” Jāatzīst, ka nevienam precēšanās nav tik svarīga kā cilvēkam, kurš cieš no cigoriņa negatīvā stāvokļa. Vai viņš mani precēs – tas ir dzīves galvenais jautājums. Diemžēl partneris ar rokas lūgšanu nesteidzas, jo bieži

