



Vai mēs partnerus izvēlamies nejauši?

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Mēs partnerus neizvēlamies nejauši.

Bieži vien mūsu izvēles sakņojas bērnībā piedzīvotās traumās un pieredzēs.

Jau agrīnā vecumā mūsu apziņā var iesēties kāds noteikts scenārijs, kuru pieaugot mēs neapzināti atkārtosim. Un tas turpināsies tik ilgi, kamēr neiegūsim pietiekamu apzinātību un iekšējo resursu, lai šo scenāriju atpazītu un izmainītu.

Zemapziņā iegulūšam cenārijam ir milzīgs spēks pār cilvēka apziņu.

Ar prātu saprotam, ka gribam ko vienu, – visi grib mīlus, saprotošus, mīlošus un atbalstošus partnerus, bet realitātē reizēm piesaistām partnerus par kuriem paši brīnāmies – kas man lika izvēlēties tieši šo partneri?

Atbilde ir – Tava Zemapziņa.

Šie bērnībā izveidotie scenāriji ir ārkārtīgi jaudīgi. Tie ietekmē mūsu izvēles un lēmumus.

Kad bērnībā piedzīvojam kādu traumatisku pieredzi, mūsu psihe darīs visu iespējamo, lai nākotnē šo scenāriju pabeigtu ar citu iznākumu, – ar pozitīvu iznākumu.

Kā notiek neapzinātā tiekšanās pārrakstīt bērnības negatīvos scenārijus?

Mēs pieaugušā vecumā izvēlamies tādus partnerus vai tādas dzīves situācijas, kas atkārti līdzīgus apstākļus kā toreiz.

Ieguldām daudz enerģijas un cerību, lai šoreiz scenārijs beigtos ar labām beigām, bez sāpēm.

Tomēr, tā kā sākotnējā izvēle ir balstīta bērnības pieredzē, iznākums visbiežāk arī atkārtojas.

Source: <https://omshanti.life/vai-mes-partnerus-izvelamies-nejausi/>

Rezultātā atkal rodas vilšanās, skumjas un sāpes:

“Es centos, centos, darīju visu, kas manos spēkos, bet man vienalga nekas nesanāca...”

Tas notiek tāpēc, ka mēs izvēlamies tieši tāda paša tipa cilvēkus, ar kādiem guvām traumas bērnībā un, visbiežāk, šie cilvēki, nevis negrib, bet nav spējīgi (savas psihi, rakstura un apziņas dēļ) iedot to, ko mēs no viņiem sagaidām.

Šādās atkārtotās situācijās aiziet ļoti daudz mūsu dzīves resurss – cerības, emocijas un spēks. Taču, lai izspiestu no sevis lieko, tas nozīmē – vēlreiz izlīst cauri tādām pašām “darvas mucām” tikai tagad spējot apstrādāt vairāk informācijas un pašiem esot psihiski nobriedušākiem un izturīgākiem.

Mēs neapzināti cenšamies izlausties cauri veciem scenārijiem, lai tos pārrakstītu. Un tas var būt ļoti sāpīgs ceļš, pilns pretestību, dusmu. Mūsos var būt netaisnības sajūta un skumjas, – kāpēc man ir jāmainās, nevis citiem?

Konkrēti piemēri:

1. Bērnībā meita izauga ar emocionāli nepieejamu tēvu.

Pieaugot sievietē neapzināti izvēlas vīrus, distancētus, atturīgus vai tādus partnerus, kuri ir pārņemti ar sevi vai darbu.

Viņa cer, ka šoreiz viņai izdosies “izcīnīt” uzmanību un mīlestību, kuru bērnībā nesaņēma no tēva. Taču rezultāts bieži ir tāds pats – vilšanās un sajūta, ka viņa nav pietiekama.

Uzdevums – ieraudzīt, ka ir cilvēka tipi, kuri ir vienkārši aizvērti.

Ieraudzīt savu vajadzību pastāvīgi izvēlēties visaizvērtākos partnerus un bungāties, pat censties atlaist cieši aizvērtas durvis.

Atļaut cilvēkiem būt aizvērtiem. Tam nav nekāda sakara ar Tevi.

Mācīties izvēlēties atvērtus un pieejamus partnerus. Tādi pastāv.

Mācīties mīlēt pašai sevi. Par mīlestību nav jācīnās. Mīlestību nevar izdabūt atlaužot otru, dabūnot otru vaļā vai pierādot, ka esi viņa vērta. Mīlestība ir iespējama, kad ir divas atvērtas sirdis.

Pieņem, ka ir cilvēki, kuriem liekas, ka drošāk ir būt aizvērtiem. Tas ir saistīts ar viņu, nevis Tevi.

2. Dēls izauga ar māti, kura pastāvīgi viņu kritizēja un nekad nebija apmierināta.

Vīrietis pieaugot bieži nonāk attiecībās ar partnerēm, kuras viņu pastāvīgi kritizē, ir valdonīgas, vai vēlas viņu pārveidot un ir neapmierinātas.

Zemapziņā viņš cer, ka spēs pierādīt sevi, spēs parādīt, cik ir labs un beidzot “izpelnīties” pieņemšanu. Bet realitātē scenārijs atkārtojas, un viņš atkal jūtas nepietiekams, nevērtīgs, izbrāķēts.

Uzdevums – ieraudzīt, ka otra cilvēka neapmierinātība ir viņa paša iekšējā problēma. To nav iespējams nekādi izmainīt no ārpuses.

Ieraudzīt savu izdabāšanas programmu, kura sakņojas mazvērtībā, bailēs pastāvēt par sevi un līdzatkarībā.

Ieraudzīt savu problēmu – nepārrautā nabassaitē ar māti. Tas ir iemesls, kamdēļ atļauj sievietei izturēties tik valdonīgi un emocionāli vardarbīgi.

Ieraudzīt sevī velmi izdabāt, izkalpoties, pakļauties attsakoties no savas cilvēkvērtības. Tas ir cilvēks “bez mugurkaula”. Tādus cilvēkus, kuri neciena sevi, ir grūti cienīt arī citiem.

Atzīt savu cenšanos panākt atzinību, pieņemšanu, uzmanību, kuru ir jāmācās sev iedot pašam.

3. Bērns, kuram jau mazam esot nācās uzņemties savam vecumam neatbilstošu atbildību un jākļūst par “mazo pieaugušo”.

Ja bērnībā bija jāuzņemas atbildība par vecākiem vai jaunākiem brāļiem un māsām, pieaugot cilvēks var izvēlēties partneri, kurš pats ir vājāks, var būt infantils, atkarībnieks vai nespējīgs par sevi parūpēties.

Viņš atkal iekrīt glābēja lomā, jo zemapziņā cer, ka šoreiz “izglābjot” otru, pats beidzot saņems mīlestību.

Uzdevums būtu ieraudzīt, ka pats izvēlas par sevi vājakus partnerus, lai varētu neapzināti turpināt viņus aprūpēt, kā brāļus un māsas bērnībā. Lai, savukārt, justos vērtīgs un labs. Citādāk neredz sevī vērtību.

Atzīt, ka – ja blakus būs atbildīgs, pieaudzis, pastāvīgs partneris, tas, iespējams, liktu justies nesvarīgam, nevajadzīgam, vājam vai zaudēt jebkādu vērtību. Ka savu vērtību nosaka pēc iespējas kalpot citiem..

Iekšēji pieaugt un atzīt, ka bērnība ir beigusies, ka katram pašam ir savs spēks un resurss, lai par sevi rūpētos.

Ir jāmācās rūpēties par sevi, savām vajadzībām.

Ceļš uz izkāpšanu no atkārtojuma

No saviem scenārijiem un apburtā loka ir iespējams izkāpt tikai tad, kad cilvēks kļūst spējīgs apzināties un ieraudzīt, kādā scenārijā viņš pastāvīgi dzīvo un dzīvo uz riņķi.

Kad šis modelis ir atpazīts, to var pārtraukt, mainīt un dziedināt.

Tas, protams, prasa apzinātu vērtību un darbu. Bet šīs izmaiņas dara cilvēku brīvu.

Tikai tā varam pārstāt nest sev līdzīgu dzimtu atkārtos scenārijus un pārstāt tos nodot saviem bērniem.

p.s. Lai raksts nebūtu pārāk garš neieliku turpinājumā soli pa solim tehniku, kā pārtraukt vecos scenārijus. Taču ja ir interese, varu atsevišķā postā ielikt ierakstu par šo tēmu.

Kristine OmShanti - Vai mēs partnerus izvēlamies nejauši?

Kristīne Pabērza