

Dr. SUE JOHNSON

Laiky- ma- twirtai



Septyni pokalbiai
apie ilgai trunkančią meilę

Dr. SUE JOHNSON

*Laikykitės
maile*
tvirtai

Septyni pokalbiai
apie ilgai trunkančią meilę

Iš anglų kalbos vertė
Teresa Aidukienė

VILNIUS 2014

Turinys

<i>Ižanga</i>	11
---------------------	----

PIRMA DALIS

Kitoks meilės aiškinimas

Visiškai naujas požiūris į meilę	21
Kur pradingo mūsų meilė? Ryšio praradimas.....	38
Emocinis jautrumas – raktas į meilės ilgaamžiškumą.....	50

ANTRA DALIS

Septyni esminiai pokalbiai

1 POKALBIS. Atpažinkite šėtonišką dialogą	77
2 POKALBIS. Raskite ypač jautrias vietas	112
3 POKALBIS. Iš naujo permąstykite kebias situacijas	138
4 POKALBIS. Laikyk mane tvirtai. Įsipareigojimas ir ryšys	161
5 POKALBIS. Atleidimas už skriaudas	187
6 POKALBIS. Ryšys per seksą ir lytėjimą.....	209
7 POKALBIS. Kaip palaikyti meilės gyvastį	230

TREČIA DALIS

„Laikyk mane tvirtai“ galia

Traumuojančių žaizdų gydymas. Meilės galia	259
Stipriausias ryšys. Meilė kaip galutinė riba	278
<i>Padėka</i>	293
<i>Literatūra</i>	295

Ižanga

Visuomet žavėjausi žmonių santykiais. Britanijoje, kur prabėgo mano vaikystė, tėtis laikė aludę, tad begalę laiko praleisdavau joje stebėdama žmones – susitinkančius, besišnekučiuojančius, geriančius, besipešančius, šokančius, flirtuojančius. Bet tuomet nieko man nebuvo svarbiau už mano tėvų santuoką. Bejėgiškai stebėjau, kaip jie žlugdo ir ją, ir save. Vis dėlto žinojau – jie myli vienas kitą. Paskutinėmis gyvenimo dienomis tėtis liejo karštas ašaras dėl mamos, nors jie negyveno kartu jau daugiau kaip dvidešimt metų.

Matydama tėvų skausmą prisiečiau sau niekuomet netekėti. Romantiška meilė, priėjau išvadą, tėra iliuzija ir spąstai. Kur kas geriau gyventi vienam, laisvam ir nesupančiotam. Vis dėlto, nors ir buvau prisiekusi, įsimylėjau ir ištekJau. Meilė traukė mane lygiai tokia pat jėga, kokia aš ją stūmiau šalin.

Tad kas gi šis paslaptingas ir galingas jausmas, sužlugdęs mano tėvus, sujaukęs mano pačios gyvenimą, o daugeliui iš mūsų esąs kone svarbiausias ir džiaugsmo, ir sielvarto šaltinis? Ar yra koks nors kelias per šį labirintą, vedantis ilgai trunkančios meilės link?

Aš taip susižavėjau meile ir santykiais, kad ėmiau studijuoti psichologiją ir psichologinį konsultavimą. Gilinausi, kaip šią dramą aprašė poetai ir mokslininkai. Mokiau sutrikusios psichikos vaikus – tuos, kurie nepatyrė meilės. Konsultavau suaugusiuo-

sius, iš paskutiniųjų bandančius ją susigrąžinti. Dirbau su šeimomis, kurių nariai mylėjo vienas kitą, bet negalėjo gyventi nei kartu, nei vienas be kito. Meilė buvo paslaptis ir tokia liko.

Su poromis pradėjau dirbti bebaigdama rašyti psichologinio konsultavimo daktaro disertaciją Britų Kolumbijos universitete Vankuveryje. Mane tiesiog pakerėjo, kaip įnirtingai tie žmonės kovojo už savo jausmus ir kaip jie kalbėjo apie savo santykius – daugeliui jų tai buvo gyvybės ir mirties klausimas.

Dirbdama su pavieniais žmonėmis ir šeimomis jau buvau patyrusi džiugių sėkmės akimirų, bet konsultuoti du vienas su kitu kariaujančius partnerius pasirodė esą ne mano jėgoms. Atrodė, čia nepadės nei knygos, nei metodai, kurių buvau mokoma. Toms poroms nerūpėjo jokios išvalgos apie jų vaikystę. Jos nenorėjo net girdėti apie supratingumą ar mokymąsi tartis. Nenorėjo netgi mokytis veiksmingos kovos taisyklių.

Atrodė, meilė yra tai, dėl ko nesiderama. Kaip nesiderama dėl aistros ir ryšio. Juk tai ne protu valdomos reakcijos, o *emociniai* atsakai. Taigi ėmiau tiesiog įsiklausyti į porų išgyvenimus ir mokytis suprasti jų emocijų ritmus, įsijausti į jų romantiško meilės šokio judesius. Konsultacijas pradėjau įrašinėti ir tuos įrašus ne kartą peržiūrėjau.

Stebėdama, kaip tos poros šaukia ir rauda, barasi ir nutyla, pradėjau suprasti, kad esama tam tikrų esminių neigiamų ir teigiamų emocinių momentų, kurie ir lemia santykius. Padedama mokslinio darbo vadovo Leslie'o Greenbergo pradėjau plėtoti naują porų terapijos metodą, pagrįstą kaip tik tais momentais. Jį pavadiname emocijų terapijos metodu – ETM (angl. *Emotionally Focused Therapy*, EFT).

Pradėjome tirti: vienoms poroms taikėme dar tik plėtojamą ETM, kitoms – elgesio terapiją, jas mokėme bendrauti ir tartis,

dar kitoms netaikėme jokios terapijos. ETM rezultatai džiugiai nustebino – jie buvo daug geresni už abiejų pastarųjų. Partneriai mažiau vaidijosi, pasijuto artimesni ir juos labiau tenkino tarpusavio santykiai. Tokia sėkmė atvėrė man kelią į mokslo darbuotojo pareigas Otavos universitete, kur laikui bėgant atlikau daugiau tyrimų su įvairiomis poromis konsultavimo kabinetuose, mokymo centruose ir klinikose. Rezultatai ir toliau buvo stebinamai geri.

Kad ir kaip puikiai sekėsi, suvokiau, jog vis dar negaliu perprasti emocinės dramos, kurią patiria mano konsultuojamos poros. Yriausi per meilės labirintą, bet vis negalėjau pasiekti jo vidurio. Turėjau tūkstantį klausimų. Kodėl kenčiantys partneriai verda tokių kunkuliuojančių jausmų katilė? Kam tie žmonės taip kovoja dėl savo mylimųjų atsako? Kodėl veikia ETM ir kaip galėtume jį dar patobulinti?

Ir štai kartą sėdint bare, o juk kaip tik bare aš gavau pirmąsias pamokas apie žmonių santykius, pačiame ginčo su kolega įkarštyje staiga supratau, pajutau tokį įkvėpimą, apie kokį kartais tenka skaityti. Mudu diskutavome, kodėl tiek daug specialistų įsitikinę, kad puikūs meilės ryšiai tėra tikslingi sandėriai. Mums įprasta manyti, kad reikia siekti kuo daugiau naudos kiek įmanoma mažesnėmis sąnaudomis.

Aš pasakiau, kad mano porų terapijos seansuose atsiskleidžia kur kas daugiau. „Gerai, jei meilė nėra vien sandėris, kas tada ji yra?“ – paklausė kolega. Ir išgirdau save lyg niekur nieko sakant: „Na, tai emocinis ryšys. Tai įgimtas saugaus emocinio ryšio poreikis. Tai lygiai tas pat, ką [britų psichiatras] Johnas Bowlby savo prieraišumo teorijoje sako apie motinos ir kūdikio ryšį. Tas pat galioja ir suaugusiems.“

Taip ir palikau šią diskusiją nebaigtą. Prisiminusi visus tuos karštus savo porų skundus ir desperatišką gynimąsi staiga įžvel-

**Vis dėlto mes niekuomet iki galo nesuprasime meilės.
Kuo daugiau atrandame,
tuo geriau suvokiame, kiek daug dar nežinome.**



Daktarė **SUE JOHNSON** (Sju Džonson) – klinikinė psichologė, JAV San Diego ir Kanados Otavos universitetų profesorė, pelniusi tarptautinį pripažinimą kaip geriausia porų santykių psichologė. Dirbdama su problemų turinčiomis poromis Sue Johnson išplėtojo Emocijų terapijos metodą, kuris davė puikių rezultatų ir daugeliui porų neleido iširti.

Emocijų terapijos metodas orientuotas į emocinio ryšio tarp partnerių kūrimą ir stiprinimą. Emocinis ryšys stiprinamas atpažįstant ir keičiant esminius bendravimo dalykus – mes turime būti atviri ir jautrūs, derintis vienas prie kito, nes nuo to priklauso meilės tvarumas. Pamirškite, kad jus mokė atkakliai ginčytis, analizuoti ankstyvos vaikystės patirtį, nesistenkite stebinti aplinkinių didingais romantiškais poelgiais, ieškokite ne vien naujų sekso pozų. Verčiau pripažinkite, kad esate emociškai prisirišę ir priklausomi nuo partnerio, panašiai kaip kūdikis priklauso nuo tėvų, kurie jį maitina, guodžia ir saugo. Suaugusiųjų prierašumas galbūt labiau abipusis ir mažiau orientuotas į fizinį kontaktą, bet pagrindas tas pats. Knyga „Laikyk mane tvirtai“ skiriama visoms poroms – jauniems ir vyresniems, susituokusiems ir susižadėjusiems, tiesiog gyvenantiems kartu, laimingiems ir kenčiantiems, tradicinės orientacijos ir homoseksualiems, trumpai tarient, visiems partneriams, siekiantiems neblėstančios meilės. Moterims ir vyrams. Visų profesijų, socialinių sluoksnių ir kultūrų žmonėms, nes mes visi šioje planetoje patiriame tokį patį esminį bendravimo poreikį.

ISBN 978-609-466-050-4



TYTO ALBA

Galima pirkti tytoalba.lt