

KAD MEILĖ NEUŽGESTŲ!

TARPUSAVIO RYŠYS, BENDRAVIMAS IR RIBOS



DANNY SILK

MANO IŠRINKTAJAI ŠEREI

TURINYS

ATSILIEPIMAI / 9

ĮŽANGA / 11

TARPUSAVIO RYŠYS

PIRMAS SKYRIUS

STIPRŪS ŽMONĖS, TVIRTI SANTYKIAI / 15

ANTRAS SKYRIUS

„ĮJUNKITE“ SAVO MEILĘ / 31

TREČIAS SKYRIUS

MEILĖS IR BAIMĖS KOVA / 49

KETVIRTAS SKYRIUS

KURKITE SVEIKUS SANTYKIUS / 63

BENDRAVIMAS

PENKTAS SKYRIUS

BENDRAUKITE – DALYKITĖS JŪSŲ VIDUJE
SLYPINČIA TIESA / 87

ŠEŠTAS SKYRIUS
PASITIKĖJIMO CIKLAS / 103

SEPTINTAS SKYRIUS
BENDRAVIMAS, KILUS KONFLIKTUI / 117

RIBOS

AŠTUNTAS SKYRIUS
ARTUMO LYGMENYS / 135

DEVINTAS SKYRIUS
NUSTATYKITE RIBAS / 149

DEŠIMTAS SKYRIUS
AR IŠMOKAI MYLĖTI? / 169

IŽANGA

Tik santykiai su kitais žmonėmis leidžia mums tapti visaverte asmenybe, tad ir šią knygą parašiau norėdamas padėti žmonėms kurti, stiprinti bei gydyti tarpusavio santykius. Tai – mano misija pastaruosius 20 metų.

Kad ir kas būčiau – sutuoktinis, tėvas, globėjas, globos namų darbuotojas, socialinis darbuotojas, programos direktorius, tarpininkas grupėje, pastorius, knygų autorius, lektorius ar lyderis – mano tikslas lieka tas pats: gyvenu, kad padėčiau žmonėms kurti ir išlaikyti sveikus ryšius. Stengtis, kad meilė neužgestų, yra pasaulėžiūra. Tai – širdies nuostata. Niekas negali priversti jūsų to daryti ir niekas negali jums to uždrausti. Tai jėga, kuri veikia jumoje. Kai tik ji pradės reikštis jūsų gyvenime, galėsite mylėti visa širdimi ir, apskritai, jūsų niekas nebevaržys. Išsaugota meilės ugnis išveja baimę ir išgydo gilų pažeidžiamumą.

Kad meilė tęstųsi visą gyvenimą, trokšta kiekvienas žmogus. To viliasi jaunuoliai, žiūrėdami vienas kitam į akis ir tikėdami, kad sutiko tą „vienintelį“ ar „vienintelę“. To siekti įsipareigoja jau ni tėvai, žvelgdami į nekaltą savo pirmagimio veidą. Visgi kokybės iški meilės santykiai nesusiklosto savaime. Tikra meilė kuriama labai senamadišku būdu – sunkiai dirbant. Jei tai darydami išmoksate atskleisti geriausias savo savybes, netrukus patirsite ir tokią trokštamą beribį artumą.

Knygos struktūrą parinkau tikslingai ir suprasdamas, kaip svarbu nuosekliai gilintis į bet kokią sritį. Taigi joje glaudžiai persipynusios trys svarbiausios temos, padedančios kurti sveikus tarpusavio santykius: ryšys, bendravimas ir ribų nustatymas. Gali atrodyti, kad visus šiuos santykių aspektus puikiai žinome,

deja, bandydami juos pritaikyti praktiškai ir įtraukti į kasdienį gyvenimą daugybė žmonių suklumpa.

Ši knyga ne apie tai, „kaip sukurti gerus tarpusavio santykius trimis paprastais žingsniais“. Ne, ne, ne! Sėkmingiems tarpusavio santykiams reikia kur kas daugiau – abiejų šalių pastangų. Aš tiesiog paprasčiau suformulavau pagrindinius ryšių, bendravimo ir ribų nustatymo principus bei išdėščiau, kaip juos pritaikyti pasitelkus paprastus ir įgyjamus įgūdžius.

Ši knyga padės jums naujai suprasti, jog kuriant ilgalaikius ryšius su kitais žmonėmis, nepaprastai daug priklauso nuo jūsų. Išmoksite išlaikyti neužgesusią meilę nepriklausomai nuo to, ką rinksis jūsų artimieji. Suprasite teisingus bendravimo tikslus, ir tai padės spręsti konfliktus bei nesutarimus. Išmokę kovoti su nerimu ir jausdamiesi vis saugesni bei rūpestingesni, pasieksite tokį pasitikėjimo ir artumo lygį, apie kokį anksčiau tik svajojote. Nustatę ribas, savo laiką, energiją ir išteklius pradėsite valdyti taip, kad galėtumėte deramai pasirūpinti jums svarbiausiais dalykais ir įvykdyti savo misiją bei pašaukimą.

Naujų įgūdžių lavinimo planą teks kurti kiekvieną dieną. Turėsite gerai apgalvoti ir nuspręsti, kaip elgtis situacijoje, kuri kelia grėsmę jūsų ryšiams, bendravimui ar riboms. Linkiu jums išlavinti reikiamus įgūdžius ir puoselėti tikrai sveikus santykius. Tai įmanoma tik sąmoningai praktikuojantis.

Ši knyga – pamokų, kurias mokiausi ištisis dešimtmečius, vaisius. Nesiūlau jums jokių neišbandytų teorijų. Rašau tik apie tai, kas iš tiesų buvo veiksminga man ir kitiems žmonėms, kuriems padėjau per visus tuos metus. Meldžiu, kad šios knygos puslapiuose rastumėte viltį ir išgydymą. Džiaugiuosi, kad esate tarp tų žmonių, kurie šiandien mokosi sveikai mylėti.

Su meile, Denis



TARPUSAVIO RYŠYS



PIRMAS SKYRIUS

STIPRŪS ŽMONĖS, TVIRTI SANTYKIAI

Tai buvo 1984 m. birželio 16 d. – mano vestuvių diena. Pagaliau ši didi diena atėjo.

Mano nuotaka Šerė žvelgė į mane. Mes stovėjome tarp pastoriaus Bilo Džonsono ir svečių, pasirenę prisiekti vienas kitam amžiną meilę ir ištikimybę.

Prieš kelias akimirkas Bilas ir Benė baigė dainuoti duetu, tad atmosfera, kurioje tuoj tuoj nuskambės mūsų priesaikos, buvo tikrai nuostabi. Taigi Bilas pasisuko į mane ir pradėjo vieną po kito uždavinėti senus, bet reikšmingus klausimus, į kuriuos atsakydamas pasižadėjau būti ištikimas ligoje ir sveikatoje, laimėje ir varge, kol mirtis mus išskirs.

Galiausiai Bilas manęs paklausė:

– Ar imi Šerę į žmonas visam savo gyvenimui?

– Taip.

Tuo metu dar nesupratau, kokie svarbūs yra mano ką tik ištarti žodžiai. Aš, kaip ir bet kuris kitas jaunikis ar nuotaka, iš tiesų nė neįsivaizdavau, ką įsipareigojau, imdamas Šerę į žmonas. Tik praėjus pirmiesiems dvylikai mūsų santuokos metų, per kuriuos ne kartą turėjau priimti iššūkį laikytis savo įsipareigojimo pačiomis sunkiausiomis aplinkybėmis, supratau, kad šie žodžiai reiškė visą gyvenimą truksiantį išbandymą.

Tuos pačius žodžius vestuvių dieną pakartojome ir vėliau, mainydamiesi žiedais. Po to, kai užmoviau auksinį žiedelį Šerei ant piršto, Bilas paprašė manęs dar kartą išsakyti įžadus. „Mano išrinktoji Šere, – pradėjo jis, – drauge su šiuo žiedu atiduodu tau savo gyvenimą.“

„Mano išrinktoji Šere...“ Šiais žodžiais aš vis dar išsakau didžiausią meilę ir atsidavimą savo žmonai. Juos išgirdusi, Šerė kiekvieną kartą nušvinta. Atrodo, kad tardamas šiuos žodžius įkvepiu naujos gyvybės tam ryšiui, kurį užmezgėme prieš beveik trisdešimt metų. Jie ramina mano žmoną ir suteikia jos širdžiai gaivinančios paguodos, meilės ir saugumo porciją. Šie žodžiai primena jai, kad pasirinkau ją ne tik mūsų vestuvių dieną – aš vėl ir vėl ją renkuosi, net ir pačiais sunkiausiais mūsų santuokos metais. Taip, per tuos metus buvo ne vienas kartas (tiesą sakant, tų kartų buvo pernelyg daug), kai pasirinkimas pareikalaudavo jėgų. Keletą kartų netgi norėjau jo atsisakyti, bet tada visuomet atsimindavau vestuvių dieną ištartus žodžius. Dabar aš žinau, kad taip elgsiuosi visada, nepriklausomai nuo aplinkybių. „Mano išrinktajai Šerei“ esu adresavęs daugybę atvirukų ir laiškelių, norėdamas priminti jai (ir sau) šį pasirinkimą. Galbūt santuokos įžadai buvo visą gyvenimą trunkančio išbandymo pradžia, tačiau jie padeda man ir išlaikyti šį išbandymą. Laikydamasis jų aš išmokau puoselėti meilę.

NETINKAMAS PAGRINDAS

„Aš renkuosi tave“, – būtent šie žodžiai yra tikrų, ilgalaikių santykių pagrindas. Tai ir Dievo santykių su jumis pagrindas. Jėzus sakė savo mokiniams: *Ne jūs mane išsirinkote, bet Aš jus išsirinkau* (Jn 15, 9–17), ir Jis jus išsirinko pačiomis nepalančiausiomis aplinkybėmis. Jis išsirinko jus, kai buvote nusidėjęs ir Jo priešas. Jo santykiai su jumis nepriklauso nuo jūsų pasirinkimo, bet visiškai priklauso nuo Jo pasirinkimo. Klausimas tik, ar išmoksite kurti santykius su Juo ir kitais, remdamiesi savo pasirinkimu.

Deja, dauguma žmonių taip iki galo ir nesuvokia, kad santykiai prasideda nuo sprendimo: „Aš tave pasirinkau.“ Jie mano, kad šis pamatas yra „Tu pasirinkai mane“. Panašų vaizdą galima matyti vidurinės mokyklos valgykloje, į kurią pirmąją mokslo metų dieną suguža visi mokiniai su popieriniais maišeliais rankose. Jie tvirtai įsitikinę, kad tai, kas nutiks per kitą pusvalandį, lems jų padėtį mokykloje visus ateinančius metus. Vaikai atidžiai dairosi po patalpą, apžiūri kiekvieną grupę ir svarsto, prie kurios (turėtų) prisijungti: *Hmm, aš negaliu sėdėti su gotais, nes aš ne gotas. Ar galėčiau tapti gotu? Man patinka, kad jie tylūs... Bet ne, tada turėčiau visą laiką naudoti juodą akių kontūro pieštuką, o man nepatinka juoda spalva. O, štai rungtynių šokėjos! Man patinka sportas. Bet ar rungtynių šokėjos ką nors išmano apie sportą?*

Šis vidinis dialogas tęsiasi tol, kol kažkas sušunka:

– Ei, tu! Taip, tu. Nenori prisėsti prie mūsų?

Supratęs, kad kažkas jį pasirinko, mokinys tuoj pat išjungia smegenis ir eina prie stalo, prie kurio greičiausiai sėdės visus ateinančius mokslo metus.

Mes natūraliai mėgstame tuos žmones, kurie mėgsta mus, ir

esame linkę rinktis tuos, kurie renkasi mus. Tai pasakytina net ne apie žmones. Kai šuo laižo šeimnininko veidą, šeimnininkas su šypsena galvoja: „Myliu šį šunį! Pažiūrėkite, kaip jis myli mane.“ Jo draugams tai gali atrodyti šlykštu, tačiau šeimnininkui toks augtintinio elgesys patinka, net jeigu galiausiai jis apseilėjamas.

Visgi jeigu mūsų santykiai grindžiami vien tik natūraliu polinkiu mėgti tuos, kurie mus mėgsta, galiausiai kils problemų. „Patinka“ – tai sąlyginė, kintanti būseną. Jeigu santykių pagrindą sudaro nuostata „tu pasirinkai mane“, jie pasikeičia ar net žlunga tą akimirka, kai pasikeičia kito žmogaus požiūris. Aš jau iš tolo galiu nujauti artėjančią nelaimę, jei konsultuodamas sužadėtinių poras ir paprašęs vyro apibūdinti savo būsimą nuotaką išgirstu ką nors panašaus:

– Ji karšta! Ji mane myli. Man taip patinka, kad ji mane myli. Šią jos savybę aš mėgstu labiausiai. Ji galėjo gauti bet kurią vaikina, tačiau pasirinko mane. Man taip pasisekė.

Labai norėčiau pasakyti, kad tai ne dažna situacija, bet negaliu. Kai negirdžiu nieko, kas leistų man suprasti, kad vyras renkasi nuotaką dėl jos pačios, dėl to, kad jis jos nori, galiu tvirtai teigti, kad jų santykiai yra trapūs. Kas atsitiks, kai jo žmona nebedemonstruos tokios karštos meilės, kokią ji spinduliavo jiems susižadėjus? Kas atsitiks, jeigu netoliese pasimaišys dar „karštesnė“ moteris, kuri nuspręs pasirinkti tą vyrą?

Sveikus ilgalaikius santykius gali kurti tik tie žmonės, kurie pasirinko vienas kitą ir prisiėmė visą atsakomybę už šį pasirinkimą. Toks pasirinkimas turi būti pagrįstas tuo, kas jie yra, ko jie nori ir ką jie yra įsipareigoję daryti kaip asmenys. Tai labai gražiai atspindi tradiciniai santuokos įžadai. Du žmonės, stovintys prie altoriaus, vienas kitam nesako: „Tu mylėsi ir branginsi mane ligoje ir sveikatoje, kol mirtis mus išskirs.“ Jie nesako ir taip: „Aš

mylėsiu tave tol, kol tu mylėsi mane. Būsiu ištikimas tau, kol tu būsi ištikima man.“ Ne, įžadai susiję su juos *išsakančio asmens* apsisprendimu: „Aš mylėsiu tave. Aš saugosiu tave. Aš tarnausiu tau. Būsiu ištikimas tau bet kokiomis aplinkybėmis.“

Kad galėtumėte prisiimti tokius įsipareigojimus ir jų laikytis, t. y. įsipareigoti puoselėti ilgalaikius artimus santykius, jums reikalinga viena savybė – turite būti *stiprus* žmogus. Stiprūs žmonės prisiima atsakomybę už savo gyvenimą ir pasirinkimus. Stiprūs žmonės renkasi, su kuo nori būti, ko nori siekti gyvenime ir kur eis jam pasibaigus.

Deja, dauguma iš mūsų neužaugo stipriais žmonėmis. Jeigu jūsų tėvai išmokė jus atsakyti už savo pasirinkimus, esate laimingas žmogus – eikite namo ir jiems padėkokite. Tai reta dovana. Dauguma žmonių nežino, kad jie gali būti stiprūs ar net kad turėtų tokie būti. Jie buvo nuo mažens mokomi, kad už jų sprendimus atsako kas nors kitas, o jie turi tik laikytis taisyklių ir paklusti. Deja, vėliau tai ima kelti problemų įvairiose gyvenimo srityse, ypač kuriant sveikus santykius.

BEJĖGIAI ŽMONĖS

Neretai bejėgiškumo mąstyseną pirmiausia atskleidžia kalba. Dažnai vartojamos frazės „Aš negaliu“ ir „Aš privalau“ yra bejėgio žmogaus požymis. „Negaliu to padaryti. Man per sunku. Privalau išvalyti virtuvę. Privalau lankyti mokyklą. Turiu leisti laiką taip ir taip.“ Visi šie teiginiai iš tiesų reiškia: „Jaučiuosi bejėgis ir nepajėgus prisiimti atsakomybės už savo veiksmus, todėl sakysiu, kad kas nors arba kažkas verčia mane tai daryti.“

Bejėgiai žmonės taip pat tvirtina „Aš pabandysiu“, taip pa-

siteisindami, jeigu neįvykdo pažado ar įsipareigojimo. Įsivaizduokite, kad duodami santuokos įžadus sakote: „Aš pabandysiu.“ Tokia kalba kyla iš bejėgiškumo ir įsitikinimo, kad neturėsite jėgų valdyti patys save.

Svarbiausia ir galingiausia jėga, kuri veikia bejėgį žmogų ir skatina jį elgtis taip, kaip jis elgiasi, yra nerimas. Gyvenimas baimės, jeigu jaučiatės bejėgiai ir gyvenate pasaulyje, kuriame, jūsų manymu, dauguma dalykų ir dauguma žmonių yra galingesni už jus. Siaubinga jausti, kad nekontroliuojate savo gyvenimo.

Bejėgiai žmonės nori nuolat slopinti ir mažinti tą nuolatinį baimės jausmą – netekties, skausmo, mirties, viatvės ir panašių baimių. Neturėdami jėgų įveikti šią baimę patys, jie viliasi įtikinti kitus padaryti tai už juos. Bejėgiams reikia kitų žmonių, galinčių pasidalyti su jais savo stiprybe, kurios jie neturi. Jiems *reikia*, kad kiti žmonės juos apsaugotų, suteiktų jiems laimės ar prisiimtų atsakomybę už jų gyvenimą. Be to, silpnieji galvoja, kad vienintelis būdas priversti stiprius žmones tai padaryti, yra bandymas juos kontroliuoti ir jais manipuliuoti. Kontrolė gali būti agresyvi lyg koks tiranozauras arba pasyvi lyg ėriukas, tačiau kiekvienu atveju pagrindinė problema yra ta pati – baimė.

Bejėgiai žmonės į santykius žvelgia kaip vartotojai. Jie visada ieško tų, kurie turėtų gausesnius meilės, džiaugsmo ir paguodos išteklius ir sutiktų su jais pasidalyti, nes jiems visų šių dalykų stinga. Tokie vartotojai nesąmoningai galvoja: „Tu atrodai toks laimingas. Mano gyvenime irgi reikia šiek tiek tos laimės. Mes turėtume bendrauti, tada visa tavo laimė atitektų man.“ Bejėgis žmogus vartos viską, ką pasiūlys kitas, tol, kol šio anksčiau laimingo ir džiaugsmą spinduliuojo žmogaus gyvenimas bus sutryptas į purvą. Jeigu manimi netikite, pasikalbėkite su bet kuo, palaikiusiu ryšį su tokiu bejėgiu žmogumi. Jie visiškai jus iš-

čiulps – jeigu tik jiems leisite.

Viena mano draugė yra ištekėjusi už vyro, turinčio aukos mentalitetą. Atrodė, kad ji nieko negali padaryti taip, kaip jam patinka, tad ji nuolat stengėsi patenkinti nepatenkinamus jo lūkesčius. Neseniai jie pradėjo gyventi atskirai, nes vyras taip ir nesugebėjo prisiimti atsakomybės už tai, kad yra nelaimingas. Atsiskyrusi nuo vyro ši moteris sužydėjo, lyg saulės spindulių sulaukusi gėlė. Ji vėl pradėjo normaliai miegoti, numetė svorio, pradėjo darytis makiažą ir šukuosenas. Tai reiškia, kad bejėgis žmogus daugiau nebevartoja jos laimės.

Dėl chaoso savo gyvenime bejėgiai dažnai kaltina kitus. Jie tiki, kad esama jų gyvenimo, santuokos, vaikų, finansų ar darbo būklė neturi nieko bendra su jų pasirinkimais. Jų gyvenimą nulėmė kiti asmenys – tėvai, sutuoktinis, mokytojai ar visuomenė. Jie patys neturi jėgų kurti savo gyvenimo.

Kad ir kur būtų, bejėgiai žmonės sukuria nerimo pilną aplinką.

Geriausiu atveju tokia nerimo atmosfera uždengta plonu saugumo ir ramybės sluoksniu, po kuriuo kunkuliuoja kontrolės ir bauginimo srovės. Į tokią atmosferą patekę asmenys greitai išmoksta prisitaikyti ir „vykdyti programą“... kol supranta, kad tokio kontroliuojančio asmens ar grupės draugijoje jie niekada negalės saugiai būti savimi. Tada jie gali rinktis: ar toliau gyventi apimtiems nerimo ir paklusti bejėgių žmonių kontrolei, ar ieškoti kitokios aplinkos?

Daugelis pasirenka likti kontrolės aplinkoje ir išsiugdo joje išgyventi reikalingus įgūdžius. Jie įsigyja apsauginį kostiumą iš „kevlaro“ (*kevlaras – itin tvirtas, nedegus, elektrai atsparus poliamidinis pluoštas, vert. past.*), kurio niekada nenusivelka, ir jaučiasi saugūs. Problema ta, kad tokie šarvai, apsaugantys nuo bau-

ginančių žmonių, neleidžia ir užmegzti artimų ryšių su tais, kurių draugijoje jie galėtų jaustis saugūs. Savisauga nepadeda tokiems žmonėms tapti stipriems – ji tik neleidžia akis į akį susidurti su santykių baime.

Viena mano draugė yra stipri lyderė, kuri iš tiesų keičia pasaulį. Kalbėdama prieš auditoriją arba bendraudama su kitais lyderiais ji tiesiog spinduliuoja pasitikėjimą savimi ir saugumą. Tačiau santykiuose su šeimos nariais ir bendradarbiais ji neigiamai reaguoja į viską, kas atrodo arba ką ji suvokia kaip konfrontaciją, ji baiminasi būti pažeidžiama ir vengia artumo. Taigi jos asmeniniai santykiai yra trapūs ir perpildyti nerimo. Nė vienas jų dalyvis nepatiria trokštamos meilės, artumo, galimybės atsiverti, girdėti arba kalbėti tiesą. Kaip ir dauguma žmonių, nešiojančių savisaugos šarvus, ši moteris neturi sveikų ribų (nors ji gali tvirtinti priešingai) – ji yra apsistačiusi sienomis.