

Turinys

Ižanga	11
Kaip mes patys sau kenkiame meilėje	13
Lauk iš užburto rato	14
Trukdantys mąstymo modeliai	14
Ugdomasis vadovavimas meilės reikaluose	15
Perpraskite mąstymo modelius, išsiaiškinkite nesusipratimus	16
Kokybinis šuolis	17
Nuo stebuklo prie žaizdos	17
Didžioji meilės krizė	21
Visaverčiai, o ne pusėtini	23
Kaip veikia <i>mindfuck'ai</i>	27
Pačių susikurti trukdžių modeliai	27
Slaptas šaknų tinklas	27
Situatyvu ir chroniška	28
<i>Mindfuck'ai</i> atsiranda, kai surimtėja reikalai	29
Kai prabyla vidinis sargas	29
Vegetacinės būklės meilė	31
Tolyn nuo realybės	33
„Povandeninis baletas“: meilė iš vaikiškos perspektyvos	35
Kaip patys sau kenkiame?	36
Perpraskite vidinį tinklą	36
Septyni būdai sau trukdyti	37
Trys bėdos – trys priežastys	38

Priklausomybės kilmė	41
Septyni meilei kenkiantys <i>mindfuck'ai</i>	43
Katastrofų <i>mindfuck'as</i> : baimės režimas	43
Savęs išsižadėjimo <i>mindfuck'as</i> : nuolatinis nuolankumas	46
Vertinimo <i>mindfuck'as</i> : žmonės ant svarstyklių	54
Spaudimo <i>mindfuck'as</i> : meilė per prievartą	58
Taisyklių <i>mindfuck'as</i> : atgyvenusių taisyklių korsetas	59
Nepasitikėjimo <i>mindfuck'as</i> : įtarimų užvaldyti	63
Perdėtos motyvacijos <i>mindfuck'as</i> : prievartinė euforija	66
Į <i>mindfuck'us</i> įtraukiame vienas kitą	67

Daugiausia pasekmių turintis mūsų gyvenimo

nesusipratimas	69
Bejėgiškumo triukai	70
<i>Mindfuck'ai</i> trimis lygmenimis	71
Esminio savanoriškumo principas	72

Nuo „reikia“ iki „noriu“	75
Visiškai nauja perspektyva	75
Kelio atgal nėra	76
Netrukdykite sau mylėti	77
Anapus to, kas mums pažįstama	77
Bendravimas kaip su sau lygiu	78

Pažinkite save	81
Ko iš tiesų trokštate	82
Oficialioji meilės versija	83
Meilė kaip komforto zona	84
Rizikos zona	85
Drąsa ir rizika	88
Šviesioji ir tamsioji jūsų norų pusė	89

Atraskite save ir tinkamą partnerį	92
Tikrieji norai ir poreikiai	96
Geriausia įmanoma būseną	98
Ką išduoda labiausiai jums kenkiantys <i>mindfuck'ai</i>	107
Supraskite savo istoriją	108
Kokį matote save?	113
Anapus <i>mindfuck'ų</i> slypintis potencialas	114
Pažinkite savo gyvenimo viziją	118
Kokią vietą užima meilė?	120
Pažinkite savo lūkesčius	121
Lygiaverčiai norai	123
Pamatykite savo partnerį	125
Realybė ir potencialas	126
Pažvelkite į kitą žmogų iš šalies	127
Nieko kita, tik tiesa	131
Atpažinkite kito žmogaus <i>mindfuck'us</i>	133
Aukite drauge	143
Atraskite savo poros DNR	144
„Mes“ kyla iš tiesos	145
<i>Mindfuck'ų</i> pinklėse	147
Drąsiai atsakykite į teisingus klausimus	149
Pajuskite pulsą	150
Ieškokite pradžios esmės	151
Pakeiskite kursą	154
Lūžio taško paslaptis	157
Nuo ko viskas prasideda?	157
Geliantys <i>mindfuck'ų</i> priepuoliai	158
Drauge išsiaiškinkite, kas nutiko	161

Anapus poros <i>mindfuck'ų</i> slypintis potencialas	164
Kas sieja be <i>mindfuck'ų</i> gyvenančias poras?	166
Asmenybė keičiasi į gera	169
Nauja meilės kultūra	173
Keturi suaugusių žmonių gebėjimai	173
Keturių gebėjimų praktinis testas	181
Nuosekliai į nusisėkusį gyvenimą	183
Ką patiria žmonės, nugalėję <i>mindfuck'us</i>	184
Susidorokite su krizėmis ir problemomis	187
Kai tiesiog nelimpa	188
Konstruktiviai susidorokite su <i>mindfuck'ais</i>	189
Nepaisykite <i>mindfuck'ų</i>	192
Turėkite savo gyvenimą	197
<i>Mindfuck'us</i> galima nugalėti	201
Atsisveikinimas nekliudant sau	203
Ženkite lemtingą žingsnį	203
Dėkingumas be <i>mindfuck'ų</i>	204
Kiekvienas mumyse palieka pėdsaką	205
Baigiamasis žodis	207
Adresai	209
Padėka	211
Apie autoreę	213

Kaip mes patys sau kenkiame meilėje

Jau daug metų konsultuoju žmones, siekiančius gerokai pagerinti savo gyvenimo kokybę. Dažnai jie nori ne tik sėkmingai žengti profesiniu keliu, bet ir atrasti kitokią, nei iki tol patyrė, meilę. Juk mažai kas taip mus stiprina ir praturtina mūsų gyvenimą kaip laiminga partnerystė, nusisekusi pažintis, glaudus ryšys ir tikrai geras seksas. Tačiau, regis, nėra kitos tokios srities, kurioje taip nuosekliai kištume sau koją, nei meilė. Meilė yra tikras mūsų pačių sukurtų kliūčių eldorado.

Pavyzdžiui, vieni partnerio ieškantys vienišiai vis įsimyli „ne tą“. Vedusį, keistuolį ar vėjavaikį. *Puikiai žinau, kad iš to neišeis nieko gero. Bet tokius nuolat įsimyliu. Iš trisdešimties kambaryje esančių vyrų būtinai išsirinksiu tą, su kuriuo turėsiu bėdų.* Kitiems atrodo, kad jie apskritai nieko neranda. *Mano aplinkoje visi įsipareigoję, o internete tik idiotai.* Dar kitiems išvis sunku įsimylėti. *Man tiesiog nepavyksta, man taip sunku, gal mano reikalavimai per aukšti, o gal mano svajonių vyras / moteris dar nėra negimė.* Kiti išsigąsta, vos tik reikalai ima rimtėti. *Per didelis artumas man kelia baimę.* Daugelis tokių vienišių galiausiai nuleidžia rankas ir patys pradeda save įtikinėti, kad „nesugeba megzti santykių“. *Šiame gyvenime man tai nelemta.*

O tiems, kas jau turi partnerį, kartais sunku apsispręsti: pora mes ar ne? Tai tik romanas ar didžioji gyvenimo meilė? Tuoktis ar luktelėti? Palikti sutuoktinį ar ne? Būti drauge slapta ar atvirai? Visa tai tik parodo, koks platus gali būti meilės bėdų spektras.

Lauk iš užburto rato

Daugelis žmonių laimę ir pasitenkinimą gyvenime laiko tokiu pat mažai tikėtinu dalyku kaip atspėti šešis skaičius žaidžiant loto. Jie tiki, kad meilės iš esmės nepaveiksi, ji – lemties dovana. Arba mano, kad meilė tėra mūsų hormonų žaidimas – sudėtingas ir neperprantamas. Aš taip nemanau. Ne vienus metus stebėjau žmones iš labai asmeniškios pozicijos, regėjau daugybę nusisėkusių ir nepavykusių pažinčių ir žaidimėlių, tad esu tikra, kad pati meilė gali būti neišsiaiškinama, nuostabi paslaptis, bet sėkmingas asmeninis gyvenimas – ne. Tai jokia ne mįslė, tai – praktika, kurios galima išmokti, ją pritaikyti ir tobulinti. Vargu ar yra kitas toks jaudinantis ir vertingas projektas kaip savęs, mylinčiojo ar mylimojo, pažinimas. O jei žengsite dar toliau ir atskleisite tikrąjį savo kaip partnerio potencialą, patirsite kai ką naujo ir įdomaus, kas intensyvumu ir gilumu pranoksta visa kita. Tereikia suprasti svarbiausius meilės be trukdymo sau pačiam principus ir svarbiausius pokyčius, ir visavertis romantinis gyvenimas taps įmanomas kiekvienam žmogui.

Trukdantys mąstymo modeliai

Meilė ir santykiai – tai turėtų būti paprasta? Kodėl tada dažnai atrodo taip sudėtinga, taip be galo sunku? Man regis, todėl, kad mes patys labai daug prisidedame prie savo nesėkmių. Didžiausia kliūtis yra mąstymo modeliai, kuriais blokuojame save ir meilę. Šiuos trukdančius modelius vadinu *mindfuck'ais*. Jie neleidžia gyventi to romantinio gyvenimo, kurio trokštame ir kuriam iš esmės esame sukurti. Jie visose gyvenimo srityse, o ypač meilės, sukelia iliuzijų, nesusipratimų, kvailų klaidų, ginčų ir dramų. Tai dėl jų iki galo neatsiskleidžiame – ir patys

sau, ir žmonėms, kuriuos mylime. Mano nuomone, *mindfuck'ai* lemia daugelį meilės ir partnerystės bėdų. Gera žinia ta, kad šiuos modelius įmanoma atpažinti, suprasti ir pakeisti. Galbūt net esame pirmoji karta, galinti iš tiesų patirti visą meilės galią. Trukdymo sau fenomeną pavadinau *mindfuck'u*, kad šio mūsų nesąmoningo ir savanoriško elgesio nelaikytume savotiška liga. *Mindfuck'ai* yra mąstymo įpročiai, o ne fizinis negalavimas. Trumpai tariant: jūs nesate *mindfuck'as*, jūs tiesiog taip elgiatės. Kad ir kas jums šią akimirką, kai skaitote šias eilutes, atrodo sudėtinga ir galbūt net neišsprendžiama arba lemtinga, perskaičius knygą nušvis kitoje šviesoje ir jums atsivers naujos perspektyvos. Nes jei į meilę ir bėdas, neduodančias jums ramybės, pažvelgsite be *mindfuck'u*, į galvą šaus naujų, išlaisvinančių minčių, jausmų ir išeičių.

Ugdomasis vadovavimas meilės reikaluose

Kitaip nei kiti porų santykių ir seksualinės terapijos ekspertai, aš dirbu ugdančiąja vadove. Idealiu atveju profesionalus ugdomasis vadovavimas yra puikus, metodiškai plėtojamas pokalbis, ryžtingai vedantis klientą į priekį. Šis konsultavimo būdas pirmiausia buvo taikytas profesionaliajame sporte siekiant padėti labai geriems sportininkams pakeisti vidinius įsitikinimus, trukdančius atsiskleisti jų sportiniam potencialui. „Varžovas galvoje, – teigia ugdomojo vadovavimo ir teniso legenda Timothy'is Gallwey'us, – yra stipresnis už varžovą kitapus tinklo.“ Kaip ir sporto treneriui, man svarbiausia yra padėti klientui atskleisti visą savo potencialą toje gyvenimo srityje, kurioje jis siekia aukštesnės kokybės. Esminis ugdomojo vadovavimo ir klasikinės terapijos skirtumas yra tas, kad aš neieškau problemų

priežasčių ir nediagnozuojau, o drauge su klientu išsiaiškinu, ką jis galvoja, jaučia ir galiausiai daro tuo metu, kai kas nors vyksta ne taip, kaip jis tikėjosi. Natūraliai kyla klausimas, ką jis galėtų galvoti, jausti ir daryti, kad turėtų didesnę tikimybę pasiekti geresnių rezultatų. Supratę, kas ir kodėl vyksta, pamatote reikalus naujoje šviesoje ir automatiškai keičiate savo požiūrį. Mažai kas gali taip pakeisti gyvenimą kaip žvilgsnis į šiuos galvoje ir širdyje įsitvirtinuosius modelius. Ir retai kada pasijusite tokie laimingi kaip atradę romantiniuose santykiuose tikrąją savo asmenybę – ji atsiskleis, kai tik liausitės sau trukdyti.

Perpraskite mąstymo modelius, išsiaiškinkite nesusipratimus

Tai du žingsniai, kuriuos mes žengsime drauge. Pirmiausia su pažindinsiu su septyniais mąstymo modeliais, kuriais mes patys kenkiame meilei. Išmoksite juos atpažinti ir sužinosite, iš kur jie atsiranda. Galbūt nustebsite, kad dažniausiai kaltas būna mažytis, bet toli siekiantis nesusipratimas, kuris blokuoja mūsų mintis. Perpratus šią apgaulę, blokas savaime dings ir atsivers išlaisvinanti perspektyva, apie kurią nė nesvajojote. Galbūt, pasitelkę šią knygą, patys imsite ieškoti santykius gadinančių *mindfuck'ų* ir tada, atradę naują požiūrio tašką, kaipmat priimsite išties veiksmingus, abejonių nekeliančius sprendimus.

Vėliau paaiškinsiu, kaip spręsti ne tik tipines problemas, bet ir pagerinti savo romantinius santykius. Pasitelkusi konkrečius pavyzdžius iš savo darbo praktikos, drauge su jumis aiškinsiuosi, kaip meilę paversti potyriu ir sėkme, nes šiandien tai yra įmanoma. Anapus *mindfuck'ų* slypi jūsų tikroji asmenybė, žmogus, turintis visai kitokį potencialą nei tas, koks esate, kai

sau *mindfuck'ais* trukdote. Tai veikia visus tris meilės lygmenis. Šie lygmenys yra: *aš* – mūsų santykis su savimi ir tai, kaip leidžiame meilei veikti mūsų gyvenimą, *tu* – mūsų santykiai su kitais, *mes* – poros tarpusavio santykiai ir bendras ryšys.

Kokybinis šuolis

Perpratus paprastus šiandien įmanomos visų trijų meilės lygmenų principus, neberekės „dirbti“ kuriant santykius, nes prasidės natūralus augimo procesas. Meilė įgis kitą kokybę – pakis tiek dvasiškai, tiek emociškai, tiek fiziškai. Jūs nebebijosite būti ne toks, nebesijausite privalęs būti kitoks. Nesibaiminsite nei ko nors prarasti, nei likti vienišas ar užgožtas. Vis dėlto žengus šiuo keliu teks kai ką paleisti, nes mylėti sau netrukduojantis žmonės ilgainiui ima netoleruoti baimės, skausmo, netikrumo ir žaidimėlių. Jie pasirengę gyventi visavertį, sėkmingą ir intensyvų gyvenimą. Poros, kurių santykiuose nebelieka *mindfuck'ų*, šią patirtį dažnai vadina „kito matmens meile“. Gal kai kam tai nuskambės pompastiškai, bet, mano nuomone, kaip tik taip ir yra. Naujas santykių matmuo, mums atsivėręs tik visai neseniai.

Nuo stebuklo prie žaizdos

Meilė yra dosniausia, gražiausia, o kartais ir juokingiausia ar skausmingiausia mūsų gyvenimo patirtis. Nuo pat paauglystės žinome, kad būtent šioje srityje mažai kas, o gal net niekas, nevyksta pagal planą. Kas jaunystėje nevaikšto su akidangčiais, pastebi, kad šiame pasaulyje yra begalė būdų ir progų sau ir tiems, su kuriais norisi susikurti rojų, iškelti tikrą pragarą. Jei į šį „pragarą“ pažvelgtume atidžiau, chaosas įgautų tvarką ir

atpažintume tam tikrus elgesio modelius, kurie kartojasi įvairiausiose santykių bėdose ir tampa jų skiriamuoju bruožu. Jei į problemines meilės vietas pažvelgtumėte per *mindfuck'us* aptinkančius akinius, aiškiai pamatytumėte savo kančios taškus. Ir tuomet sprendimai patys pasibelstų. Tai galioja ne tik porai, bet tinka ir tuo atveju, jei jau kurį laiką daugiau ar mažiau ne savo noru esate vienišas.

Prieš keletą metų konsultavau vieną porą, Katją ir Berndu. Abu nenutuokė, kodėl ilgainiui jų meilė virto tuo, ką abu vadino „mažuoju karu“. Jie vos galėjo pasakyti tris sakinius neapsižodžiaę. „Ne, viskas buvo kitaip...“ – pertraukė Katja savo partnerį Berndą. „Tai netiesa, tu vėl meluoji“, – atkirto jis jai. Jei vienas pakeldavo balsą, kitas nutildavo ir apsiašarodavo arba imdavo šaukti dar garsiau. Jei kas būtų juodu nufilmavęs, atrodytų, kad du vaikai ginčijasi, katras nusipelnė daugiau meilės ir dėmesio. Bet iš tiesų prieš mane sėdėjo du itin patrauklūs žmonės, kadaise turėję labai daug bendro.

Paklausiau jų, kaip jie susipažino. Jie nutilo. Tada abu ėmė pasakoti, susižvalgė, drauge juokėsi, drauge tylėjo, pasakojo savo istoriją ir spinduliavo. Katja su Berndu susipažino senovinių automobilių lenktynėse. „Iškart supratau, kad ji – mano svajonių moteris“, – pasakojo jis. „Man tapo aišku, kad arba jis, arba niekas“, – kalbėjo ji. Po to sekė neįsivaizduojamos aistros savaitės, kelionė į gražiausias Žydrojo kranto vietas. „Kaip sapne.“ Pasakodami tai man, jie vėl suartėjo. Bet netrukus juos atsivijo liūdesys dėl dabarties: „Galbūt tai tebuvo hormonai, – spėjo ji. – Tik naujos meilės iliuzija.“ Jis linktelėjo ir nutilo. Abu nudelbė akis. O aš žinojau, kad jie ir aš – visi kambaryje – žinome, jog tai netiesa.

Kiekvienoje krizėje, kad ir kiek ji būtų pasistūmėjusi, galime pajusti gyvybės, užsimezgančios tikro ir gilaus dviejų žmonių susijimo akimirką, tvinksnį. Ta gyvybė tokia nenugalima, kad kartais ir patys stebimės, kaip toli esame pasirengę eiti drauge. Kad ir koks didelis būtų skausmas, baimė ar abejonė, kažkas vis dėlto rusena ir verčia mus meile tikėti taip stipriai kaip pačia gyvybe. O gyvybė atspari.

„Žinote, kaip man atrodo? – paklausiau aš. – Man regis, anuomet buvote atskleidę tikrąsias savo asmenybes. Tokia pora galite būti, jei tik liausitės sau trukdyti.“ Jie pakėlė akis. „Daugelis žmonių mano, kad įsimylėję mes imame apsimitinėti, bet man atrodo, kad kaip tik tada parodome tikrąjį save ir suvokiame tikrąsias savo galimybes.“ Meilės potencialas paaiškėja pačioje pradžioje. Lyg gautume pro rakto skylutę dirstelėti į ateitį, kurią abu galime turėti. Pradžia yra vertingas laikas, kurį nuolat galime prisiminti it tikrą lobį. Nes ji, kaip mažytis nuostabus kaštonas, savyje slepia visą didžiulio, plačiai išsišakojusio medžio potencialą. Nes nuo mūsų, nuo abiejų partnerių, priklauso, ar iš to kaštono mūsų rankose kas nors išaugs, ar mes pasirūpinsime reikalingomis sąlygomis ir ar kiekvienas iš mūsų prie to prisidės. Nuslūgus didžiajai pirminio įsimylėjimo bangai mums ant pečių nugula atsakomybė už tai, kaip viskas klostysis toliau, bet dauguma kaip tik tada įstringa užburtame rate ir šitaip neleidžia meilei augti. Dažnai tai tampa pabaigos pradžia.

„Bet kodėl mes šitaip nusiritome?“ – klausė manęs abu. Taip, klausimas tikrai pagrįstas. Kodėl mes sau taip kenkiame ir neleidžiame patirti didžiojo gyvenimo stebuklo – meilės?

Žaidžiame žaidimėlius, kurių negalime laimėti, žiūrime, kad neliktume nuskriausti, kad kitam nebūtų geriau. Nei savęs, nei partnerio iš tiesų nematome, todėl kovodami nutolstame nuo

tikrųjų mūsų norų ir vidinių psichologinių išteklių. Kai kurios poros tada metasi veikti. Staiga tuokiasi, susilaukia vaikų arba nusiperka namą ir taip išoriškai demonstruoja bendrumą, kurio iš tiesų viduje nebėra, o gal niekada ir nebuvo. Kiti ieško pašalinių santykių, romanų ar kitaip mėgina nukreipti dėmesį. Esu girdėjusi apie vyrus, kurie visai neišlįsdavo iš savo hobiams skirto rūšio. Ir apie moteris, kurios savo darbą vadino prasimaitinimo šaltiniu. Ir viskas dėl to, kad nereikėtų namuose susidurti su „mumis“, kurie nebėra tikrieji „aš“ ir „tu“. Trukdžius „mes“ lygmenyje galima atpažinti iš to, kad žmogų santykiai slegia: dėl to, kad yra toks ir taip gyvena, jis jaučiasi blogiau, nei gyventų vienas, jam darosi nemalonu su pora išeiti į viešumą arba bendrą gyvenimą formuoja baimė, dramos ar nuobodulys.

Skiriu keturis romantinių santykių tipus, kai stebuklas virsta žaizda. Yra visiškai *pamišusi meilė*. Santykiai, kuriuose vienas kitam kenkiama, elgiamasi vienas su kitu nepakenčiamai, kančinamasi, mylima, nekenčiama, neįmanoma būti nei su partneriu, nei be jo.

Dar yra meilė, kuri *nepritampa*: abu partneriai gyvenimą įsivaizduoja visiškai skirtingai, o dėl bendrų dalykų nuolat ginčijasi. Kilmė, vertybės ir ateities vizijos skiriasi kaip diena ir naktis. Vienas geidauja vaikų, kitas – ne. Vienas nori paprastai gyventi, kitas trokšta prabangių kelionių. Abu nusileidžia, nė vienas nėra iš tiesų laimingas. Juk galima rasti kompromisų, ar ne? Taip, bet ne tiek, kad paskui žmonės savęs nebepažintų arba meilė galų gale mirtų.

Mirusi meilė yra kaip negyvas arklys, ant kurio vis vien jama toliau. Vienas, o gal ir abu, tai nutuokia, bet nežino, kiek dar derėtų tempti. Kaip išrašyti mirties liudijimą? Kaip pagarbiai palaidoti meilę? Kaip liūdėti, sau nekenkiant? Ypač jei yra vaikų?

Ir paskutinė – pati dažniausia *sudėtinga meilė*. Potencialas užgožiamas žaidimėliais, kovomis dėl valdžios ar nuolatiniais ginčais, nuolat siekiama būti teisiais. Atidaromos vidinės santykių sąskaitos, vis skaičiuojama: kaip tu man, taip aš tau. Kitas turi pasikeisti, pats žmogus irgi nebesijaučia gerai. Iš pradžių juk viskas buvo kitaip. Kas nutiko? Kodėl skriaudžiame tą, kurį mylime? Kodėl skaudina mus? Jausmas vis dar gyvas, bet santykiai įtempti ir vis dažniau užplūsta troškimas pasiduoti. O gal horizonte jau pasirodė nauja meilė. Tai reikalų nepalengvina. Kodėl vis stengiamės iš meilės padaryti savisabotažo orgiją? Kas nutinka, kai stebuklas virsta žaizda?