

Dr. Terri L. Orbuch



Meilė
iš antro karto

*Kaip pamiršti nuoskaudas
ir užmegzti naujus santykius*

Ivadas

TAIGI ESATE ČIA IR DABAR. Po neseniai nutrūkusių tarpusavio santykių ir vėl ieškote naujo gyvenimo partnerio, naujos gyvenimo meilės. Galbūt išgyvenote skyrybas, o gal baigėsi ilgalaikiai santykiai ir dabar po labai ilgos pertraukos svarstote, ar pradėti iš naujo meilės paieškas. O galbūt jau ieškote Jo arba Jos. Tik šį kartą norite išvengti klaidų. Nuo tada, kai pastarąjį kartą buvote vienišas, visa, kas susiję su pasimatymais, gerokai pasikeitė, todėl jūsų galvoje knibžda abejonės: *Kaip pamiršti buvusį partnerį ir nebegrižti į praeitį? Koks žmogus man būtų tinkamiausias? Ar man ne per vėlu viską pradėti iš naujo? Kaip vėl išmokti pasitikėti ir rasti gyvenimo palydovą? O mažytis nepasitikėjimo velniukas šnibžda į ausį: Ar apskritai verta dėl to stengtis?*

Patikėkite, suprantu jus. Esu girdėjusi tūkstančius panašių klausimų ir baimę keliančių abejonių iš tokių pat kaip jūs žmonių, norinčių žinoti, kaip iš naujo rasti laimę ir pasitenkinimą teikiančią meilę. Meilę, kuri sukuria tvirtus santykius, meilę, apie kurią pasakotumėte savo vaikams, meilę, apie kurią visuomet svajojote. Nesijauskite esantys vieni, nes tokią svajonę Jungtinėse Amerikos Valstijose puoselėjate su daugiau nei šimtu tūkstančių vienišių, iš kurių vienas ketvirtadalis bent kartą jau buvo susituokę. Nustatyta, kad 50 procentų susituokusių žmonių tampa vieniši nesulaukę penkiasdešimties – tiek dėl skyrybų, tiek dėl vieno iš sutuoktinių mirties. Tad kas gali jus kaltinti, kad jaučiate nerimą ir baimę? O nerimas ir baimė gali būti žlugdantys, aš tai žinau.

Šiandien noriu jus užtikrinti, kad iš naujo atrasti meilę ir svarbiausia – tikrą meilę, yra įmanoma šimtu procentų, nes tai įrodo šioje knygoje aprašytas dvidešimt ketverius metus trukęs šiuolaikinis vyrų ir moterų santykių tyrimas. Daugiau nei du dešimtmečius vadova-

vau Nacionalinio sveikatos instituto (NSI) finansuojamai programai, tiriančiai pagrindinius meilės, tarpusavio santykių ir santuokos klausimus. Tai vienintelis tokio pobūdžio ilgalaikis tyrimas, apėmęs tokią didelę, įvairialypę žmonių grupę ir lydėjęs juos nuo pirmųjų medaus mėnesio dienų per vedybinio gyvenimo pakilimus ir nuopusius, kartais ir per skyrybų skausmą bei naujos meilės paieškas. Šis tyrimas tikrai yra išskirtinis apimtimi ir išsamumu: per daugiau nei dvidešimt penkerius metus tyrėjai apklausė apie septynis šimtus susituokusių ir išsiskyrusių vyrų bei moterų!

Ką visa tai reiškia jums? Visos šioje knygoje pateiktos išvados ir patarimai – kaip sėkmingai susirasti antrąją pusę, kas padeda išsaugoti tvirtus tarpusavio santykius ir teikia laimę poroje – yra pagrįsta išsamiu moksliniu tyrimu. Patarimai išbandyti, atspindi tikrovę ir išties padeda. Paprasti, praktiški žingsniai, kuriuos apibrėžiau tyrinėdama santykius, ne kartą įrodė esantys veiksmingi ir ne vienam vienišiu padėjo užmegzti naujus ir laimingus santykius. Svarbu paminėti, kad knygoje pateiktą programą be vargo pritaikysite ir savo gyvenime.

Apstu knygų apie pasimatymus, kurios padės jums patraukti kieno nors dėmesį, apsukti kam nors galvą ir užpildyti savo kalendorių pasimatymais prie kavos puodelio, kokteilių vakarėliais ir vakariėnėmis keturių žvaigždučių restoranuose. Tačiau ši knyga ne apie tai, kaip surasti „bet ką“ ir tikėtis, jog iš viso to kas nors išeis. Ši knyga išsamiai ir palengva paruoš jus tikrosios gyvenimo meilės paieškai: sužinosite, kaip pasirengti pasimatymui, kaip suprasti, koks partneris būtų jums idealus, ir kaip sudaryti veiksmų planą, kaip jį rasti. Kaip sutikti tokį žmogų, su kuriuo praleisite daug malonaus laiko ir puikiai jausitės kartu. Žmogų, su kuriuo sulauksite senatvės. Galbūt net „tą vienintelį“. Knygoje rasite moksliskai pagrįstų, niekada anksčiau neskelbtų faktų, kurie padės jums tokius santykius paversti tikrove. Patirsite, kas yra nuostabūs, jaudinantys, pakylėjantys ir džiaugsmingi santykiai.

|| Meilės daktarė

Užsiimu privačia šeimos ir vedybų terapeutės praktika Detroite ir jo apylinkėse. Konsultuoju keletą didžiausių pažinčių tinklalapių, dėstau universitetų studentams ir prižiūriu valstybės finansuojamus tyrimus vedybų ir tarpusavio santykių klausimais. Čia visi mane pažįsta kaip daktarę Teri Orbuch – psichologę, sociologę, profesorę ir tarpusavio santykių tyrinėtoją.

Tačiau už savo konsultacijų kabineto ir dviejų Mičigano valstijos aukštųjų mokyklų – Mičigano ir Ouklando universitetų, kuriuose dirbu, sienų esu vadinama Meilės daktare – visoje šalyje pripažinta tarpusavio santykių specialiste, kuri kviečiama į televiziją ir radiją, pasisako spaudoje ir internetinėje žiniasklaidoje. Kasdien atsakinėju į klausimus apie meilę, seksą, tarpusavio santykius, vedybas, skyrybas ir visuomet pateikiu lengvai pritaikomus, paprastus, moksliskai pagrįstus atsakymus. Esu pelniusi optimistiško, iš anksto neteisiančio žmogaus vardą ir vertinama už konkretumą bei naudingus patarimus, kuriuos nedelsiant galima pritaikyti siekiant tvirtesnių ir laimingesnių tarpusavio santykių.

Kaip iš mokslininkės tapau paprastų, tokių kaip jūs žmonių patarėja? Meilės daktare pradėjau dirbti dar 2004 metais, tuomet buvau iki ausų įklimpusi į Pirmųjų poveidybinių metų (PPM) tyrimus, jų rezultatus vieną po kito ėmė spausdinti įvairūs akademiniai laikraščiai ir žurnalai. Nepagalvokite nieko bloga – didžiavausi ir džiaugiausi tuo, kad su kolegomis mokslininkais galiu pasidalyti savo atradimais. Tik taip galime sulaukti atsiliepimų, bendradarbiauti ir siekti pozityvios bei naudingos mokslo pažangos.

Kaip tik tuo metu iš savo terapijos klientų, projektų ir tyrimų dalyvių bei universiteto studentų vis dažniau išgirsdavau panašių klausimų. Klausimų, į kuriuos, pasitelkdama savo tyrimus, jau buvau radusi atsakymus: *Kodėl nuolat pritraukiu netinkamus žmones? Ar esu per senas meilei? Kaip ateityje išvengti iširusioje santuokoje padarytų klaidų? Ar įmanoma sutikti tinkamą žmogų? Ar sugebėsiu vėl pasitikėti? Kaip sutikti artimą žmogų, jei tiek daug dirbu ir vienas auginu vaikus?*

Mano tyrimai padėjo atsakyti į visus šiuos klausimus, o kai kurios išvados buvo labai netikėtos ir daugeliui žmonių žadėjo dideles gyve-

nimo permainas. Kodėl tokia naudinga informacija turi būti spausdinama tik akademinuose žurnaluose ir dulkėti mokslininkų stalčiuose? Norėjau, kad šios žinios pasiektų paprastus žmones, tuos, kuriems iš tiesų kyla klausimų apie realius tarpusavio santykius! Todėl pasukau kitu keliu nei kolegos: nutariau parašyti disertaciją, prieinamą paprastiems – vienišiams ir santuokoje esantiems – žmonėms konkrečių praktinių patarimų forma. Nepaprastai susižavėjau idėja, kad mokslas gali būti ne tik prieinamas, bet ir suprantamas bei naudingas plačiajai visuomenei. Nuo tada savo darbais – parašiau dvi knygas, bent tūkstantį kartų kalbėjau per įvairias informacijos priemones, daviau interviu, rašiau straipsnius – tūkstančiams vienišų žmonių padėjau iš naujo atrasti meilę, o sutuoktiniams – sustiprinti ir atnaujinti vedybinius santykius.

Šioje knygoje pateikiami mano ilgamečio mokslinio tyrimo rezultatai, taip pat kitų žinomų tarpusavio santykių tyrinėtojų išvados, įžvalgos, patarimai ir mintys darnių, patvarių, laimingų tarpusavio santykių klausimais.

Ar ši knyga skirta jums?

Norite įsitikinti, ar tarpusavio santykių tyrimai ir ši knyga padės jums atrasti meilę iš naujo? Atsakykite į šiuos klausimus:

- Ar esate išsiskyręs ir norėtumėte pradėti naujos meilės paieškas?
- Ar neseniai subyrėjo jūsų ilgalaikiai santykiai ir norite pamiršti nuoskaudas?
- Ar šiuo metu tarpusavio santykiai jūsų netenkina, tačiau bijote juos nutraukti, manydami, kad meilė jūsų nebeaplankys?
- Praeityje ne kartą bandėte kurti tarpusavio santykius, bet nesėkmingai?
- Gal praradote savo sutuoktinį ir norėtumėte dar kartą pamilti?

Jei teigiamai atsakėte į bent vieną iš šių klausimų, vadinasi, ši knyga skirta kaip tik jums! Knygoje pateikti atsakymai ir patarimai, tarsi pagal

užsakymą tiems, kurie, nepaisydami praeityje patirtų nuoskaudų, tikisi pamilti dar kartą.

Informacija, kurios nerosite niekur kitur

Daugiau nei dvidešimt penkerius metus trukęs tyrimas atskleidė nemažai netikėtų ir net stulbinamų faktų apie meilę ir tarpusavio santykius. Pavyzdžiui, ar žinote, kad po skyrybų moterys dažniau nei vyrai tampa išrankesnės ir nelinkusios įsipareigoti iš naujo? Arba kad skyrybas išgyvenę ir naujus santykius sukūrę žmonės savo finansinius reikalus tvarko atskirai? Ar žinote, kad vyrai dėl skyrybų linke kaltinti save net keturis kartus daugiau nei moterys? Arba kad laimingus tarpusavio santykius puoselėjantys žmonės yra fiziškai aktyvesni už vienišius? Tai tik keletas mūsų tyrimais įrodytų faktų. Ar dar neįsitikinote, kad čia rasite nepamainomų patarimų naujos meilės paieškos klausimais? Būkite tuo visiškai tikri!

Dauguma apie tarpusavio santykius ir priešingos lyties atstovus sprendžia remdamiesi masinės informacijos priemonių – kino filmų, televizijos programų – sukurtu įvaizdžiu arba vadovaujasi liaudies išmintimi, draugų ir šeimos narių patarimais bei populiariosios psichologijos pateikiamais apibūdinimais. Dauguma jų tiesiog prasilenkia su tikrove! Vadovaudamiesi šiais visuotinai paplitusiais mitais ir klaidingomis prielaidomis, naujus santykius dažnai pradedame kupini baimės, netikrumo ir išankstinių nuostatų. Visa tai turi įtakos ne tik mūsų jausmams ir elgesiui, bet ir potencialaus partnerio pasirinkimui. Čia ir prasideda klasikinės tarpusavio santykių klaidos bei nesusipratimai. Todėl tokie daugybei žmonių nesiseka sukurti patvarių santykių ir susirasti tinkamo žmogaus.

Kaip mokslininkė, bendradarbiaujanti su dviem universitetais, galiu naudotis neišsenkančiais mokslinių tyrimų rezultatais tarpusavio santykių, vedybų, skyrybų, lytinių santykių ir tarpusavio suderinamumo klausimais. Priešingai nei kitų panašių leidinių autorių, kurie remiasi savo asmenine nuomone ir tyrimų rezultatais, gautais iš ma-

žų, specialiai tam suformuotų žmonių grupių, mano pateikiami patarimai grindžiami mokslo patvirtintais faktais. Tik naudodamasi PPM programos rezultatais šiandien galiu pasidalyti nauja neįtikėtina informacija apie gyvenimą prieš ir po vedybų, apie sutuoktinių tarpusavio santykius po vedybų, apie ilgalaikius neįteisintus santykius ir apie antrąsias vedybas.

|| Meilė iš antro karto

Su kokiomis problemomis susiduria žmonės, bandantys iš naujo rasti meilę? Jie kaip ir jūs susiduria su panašiais sunkumais: baiminasi būti atstumti, bijo naujų pažinčių ir bendravimo, jaučiasi nedrąsiai, turi mažai vilties ir dažnai jaučiasi nemylimi, todėl nusivylimas tampa dažnu pasimatymų palydovu. Šie žmonės širdyje nešiojasi ir praradimo jausmą – gedi neseniai nutrūkusių ilgalaikių tarpusavio santykių. Jaučiasi atstumti ir nereikalingi. Juos dažnai apima pyktis. Išgyvendami visų šių emocijų sumaištį, mano apklausti vyrai ir moterys sau užduoda ir daug konkretesnius klausimus: *Apie ką kalbėti per pirmą pasimatymą? Kur ieškoti pasimatymams tinkamų priešingos lyties atstovų? Kaip pasitikėti savo jausmais?* Jie jaudinasi, nes nežino, kur ir kaip užmegzti naujas pažintis. O sutikę naują partnerį bijo, kad jų pasirinkimo nepateisins artimieji, arba nerimauja, kaip nekartoti iširusioje santuokoje padarytų klaidų.

Panašūs jausmai toli gražu nėra išskirtiniai ar kuo nors unikalūs; esu tikra, kad daugumą jų patys esate patyrę. Šis suvokimas labai svarbus, nes manydami, kad jums vieninteliame nesiseka meilės reikalai, dėl savo nesėkmių imate kaltinti save. Jums atrodo, kad kažkas jums negerai, bet leiskite jus patikinti – tai tikrai netiesa. Jūs paprasčiausiai dar neišsiaiškinote, su koku žmogumi turite kurti santykius. Nusipelnote meilės ir tikrai ją rasite. Tinkamo žmogaus paieškos neturi nieko bendra su jūsų rengimosi stiliumi ar gero restorano parinkimu pirmajam pasimatymui. Neatpažinsite jo net laikydamiesi taisyklės skambinti žmogui ne anksčiau kaip po trijų dienų po pirmo pasimatymo, kaip pataria populiariosios psichologijos knygos apie meilės reikalus. Savo antrąją pusę sutiksite tik gerai pažinę patys sa-

ve, atsitiesę nuo patirtų nesėkmių ir vėl tapę stiprūs bei pasitikintys. Tik gerai pažinę save iš vidaus suvoksite, kaip antroji pusė gali jus papildyti. Sutelkite dėmesį ne į kitą žmogų, o į save patį. Tuomet pagaliau sugebėsite pasirinkti tinkamiausią partnerį. Jūs galite rinktis ir turite daug daugiau galios, nei įsivaizdavote anksčiau. Šios žinios turėtų suteikti jums įkvėpimo!

|| **Tvirtų tarpusavio santykių nauda**

Atkūrę savo vidinę jėgą, gerai pažinę save ir atsitiesę nuo patirtų sunkumų, sugebėsite pasirinkti tinkamiausią partnerį. Taip pat galėsite kurti tvirtus tarpusavio ryšius su pasirinktu žmogumi. Tiesiog „turėti partnerį“ toli gražu nėra tai, ko mums reikia. Daugelis mūsų nežino, kad palaikydami netenkinančius, daug nusivylimų keliančius artimus santykius ir nesugebėdami jų nutraukti silpniname savo sveikatą. Moksliskai įrodyta, kad tokie žmonės yra net 35 procentais labiau linkę į įvairiausių negalavimus. Tie patys tyrimai įrodė, kad nenusisekę tarpusavio santykiai tampa silpnesnės sveikatos ir ištvermės priežastimi.

Gražūs ir tvirti tarpusavio santykiai savo ruožtu stiprina sveikatą bei kūną. Mūsų kūnas už tai tikrai padėkos! Meilė ir artumas mažina galvos skausmus ir kraujospūdį, stiprina širdies darbą, imuninę sistemą, sparčiau gyja žaizdos, greičiau pasveikstama patyrus traumą. Taigi jei buvote išitraukę į žlugdančius, nelaimingus santykius arba tokie santykiai yra jūsų dabartis, turite puikią priežastį pradėti kurti naujus, tvirtus ir laimingus tarpusavio ryšius. Šioje knygoje pasidalyčiau savo tyrimų rezultatais – jie padės jūsų naujiems santykiams augti, stiprėti ir atneš abipusę naudą bei pasitenkinimą.

Kai jūsų tarpusavio santykiuose vyrauja meilė, pasaulis atrodo šviesesnis, o jūs patys esate kupini optimizmo, labiau pasitikite saviimi. Laimingai susiklostę santykiai leidžia jums geriau jaustis, o optimizmas ir pasitikėjimas skatina rūpintis savimi – sveikai maitintis, sportuoti, reguliariai lankytis pas daktarą.