

Gary Chapman

SANTYKIŲ KELIAI IR KLYSTKELIAI

Kaip išsaugoti santykius?

Bestslerio

PENKIOS
MEILĖS
KALBOS

autorius

Alma littera

Įžanga

VIENĄ ŠALTĄ ŠEŠTADIENIO RYTĄ Čikagos priemiestyje vedžiau seminarą „Santuokos augimo link“. Tada pirmą kartą sutikau Mariją. Buvau ką tik klausytojams pristatęs savo knygą *Viltis gyvenantiems skyrium: sužeistas santuokas galima pagydyti* (*Hope for the Separated: Wounded Marriages Can Be Healed*). Raginau klausytojus įsigyti egzempliorių savo skyrium gyvenantiems bičiuliams. Marija buvo nusipirkusi knygą ir laikė ją rankose.

– Daktare Čapmanai, kada ketinate parašyti knygą man? – paklausė ji.

– Ką turite omeny?

– Neabejoju, kad ši knyga tinka tiems, kurie jau gyvena skyrium, – tarė ji, – bet ką daryti tokiems, kaip aš? Mudu su vyru tebegyvename kartu. Susituokėme prieš septyniolika metų. Nė vienas negalvojam apie skyrybas, nes laikomės tvirtų religinių įsitikinimų, bet mūsų santuoka – apgailėtina. Turime išties didelių problemų ir niekaip nesugebame jų išspręsti. Dėl jų susibaramė, šiaip ne taip susitaikome ir keletą

savaičių viskas klojasi neblogai. Tada vėl išsikasame kovos kirvius. Mums reikia pagalbos.

– Vienu metu, – tęsė ji, – kelis kartus konsultavomės pas psichologą, bet, regis, jis mums nepadėjo. Skaitėme ir knygų apie santuoką, bet neatrodo, kad jose būtų aptariamoms mūsų problemos. Žinau, kad turi būti daugiau porų, panašių į mus, tikrai norinčių išjudinti savo santuoką, bet niekur nerandančių atsakymų.

Vėliau sužinojau, kad Marija gyveno su vyru alkoholiku, dėl neaiškių priežasčių neatsakingai žiūrinčiu į darbą. Taigi per visus santuokos metus kildavo sunkumų dėl pinigų.

Po to pokalbio su Marija parašiau dar tris knygas, bet man iš galvos vis nėjo jos klausimas „Kada ketinate parašyti knygą man?“ Daugiau jos nebuvo sutikęs ir nežinau, kas nutiko jų santuokai, bet, jei galėčiau ją vėl pamatyti, pasakyčiau: „Marija, ši knyga skirta jums.“ Taip. Marijai ir daugybei kitų, nuoširdžiai, kaip ji, norinčių išjudinti savo santuokas.

Parašyti šią knygą mane paskatino trys dalykai. Pirma, per seminarus prie manęs prieidavo labai daug žmonių ir prašydavo praktinės pagalbos grumiantis su tokiomis kliūtimis, kurios, jų ir mano supratimu, labiausiai trukdo siekti santuokinės vienybės; su tam tikromis problemomis, kurioms spręsti nepakanka laiko per savaitgalio seminarą; su bėdomis, metų metus užsibuvusiomis ir įleidusiomis gilius šaknis; su problemomis, kurios, jei jų nesprenđi, gali sugriauti ir sugriauna daug santuokų.

Kita paskata rašyti šią knygą buvo mano paties kovos pirmaisiais santuokos metais. Gerai pamenu skausmą, persekiodusį mane mėnesių mėnesius, kai stengdavausi daryti tai, kas man atrodė teisinga, bet iš to nebūdavo jokios naudos. Atsimenu apimodusį bejėgiškumo jausmą, vis grįžtančią

mintį, kad vedžiau tą, su kuria niekada nepatirsiu tikro artumo. Problemos atrodė tokios gilios, o išgalės tokios seklios, kad man būdavo sunku net bandyti „pasimeilinti kitaip“. Vis dėlto atsakymai buvo ir galų gale aš juos sužinojau. Dabar mudu su Karolina susituokę jau keturiasdešimt penkerius metus ir patiriame tokį artumą, koks man nė svajose neatrodė įmanomas. Iš skausmo liko blankus prisiminimas, bet jis mane skatina padėti kitiems, kovojantiems taip nuoširdžiai, kaip ir mes kadaise.

Trečia jėga, stumianti mane rašyti šią knygą, – nuolatinis srautas žmonių, su kuriais dirbau konsultacijų kabinete pastaruosius trisdešimt penkerius metus; asmenų, priverstų kovoti su alkoholizmu, užgauliojimais ir smurtu, sutuoktinio neištikimybe, valdingu charakteriu; ir tų, kuriems tenka įveikti skausmingą praeitį, susijusią su smurtu vaikystėje ar menka savigarba; susituokusių su darboholikais ir turinčių neatsakingus partnerius. Vienas iš šeimų konsultavimo darbo atlygių – matyti, kaip tokie žmonės žengia atsakingus žingsnius ir įveikia rimtas problemas, palaikyti jų pastangas ir išvysti pasitaisiusių santykių vaisių. Esu tikras: jų sėkmei reikia didesnės auditorijos, jų žengti žingsniai veikiausiai pramina kelią ir kitiems.

Saugodamas jų privatumą pakeičiau vardus ir pakankamai detalių, bet knygos puslapiuose skaitysite pasakojimus apie tikrų žmonių tikrą gyvenimą su tikromis beviltiškų santuokų bėdomis ir jų rastus prasmingus tų bėdų sprendimus.

Kiekviename skyriuje pirma stengiuosi pristatyti konkrečios problemos esmę ir informaciją iš socialinių bei psichologinių tyrimų medžiagos, jei tokia yra. Moralės klausimais siūlau gaires iš savo (judėjų–krikščionių) paveldo. Keliu sau tikslą pateikti praktinius siūlymus, kaip išjudinti santuoką iš

esamos situacijos ir nuvesti ten, kur trokštate. Akivaizdu, kad negaliu garantuoti sėkmės, bet galiu užtikrinti pasitenkinimą, keliamą žinojimo, jog dėl savo santuokos pasistengėte kiek įmanydami.

Taip, Marija, šis knyga skirta jums.

1 skyrius

Beviltiškos santuokos

DAUGYBĖ PORŲ savo santuokose kamuojasi. Galbūt tarp jų esate ir jūs. Galėtumėte parašyti knygą ir ją pavadinti *Kaip būti susituokusiam ir labai nelaimingam*. Vieni iš jūsų vestuves atšokote prieš penkerius metus, kiti – prieš dvidešimt penkerius. Tuokėtės kupini didelių vilčių ir dauguma viltingai ištarėte: „Taip.“ Juk visai neketinote būti apgailėtini. Tiesą sakant, svajojote, kad santuokoje būsite nepaprastai laimingi. Vieni buvote laimingi iki vestuvių ir tikėjotės, kad santuoka dar pagerins esamą gyvenimą. Kiti tuokėtės palikdami už nugaros niekam tikusį gyvenimą, vildamiesi, kad santuokoje galų gale atrasite prasmę ir laimę.

Kiekvienu atveju vyras ir moteris tikėjosi, kad santuoka bus aukštyn vedantis kelias, kad gyvenimas, kad ir koks jis tuo metu būtų buvęs, po vestuvių pasidarys geresnis.

Deja, jūs patyrėte, kad nuo šventinės vestuvių viršukalnės kelias vingiavo tik žemyn. Pasitaikė vienas kitas pasitenkinimo kauburėlis ir keli posūkiai, kreipiantys prie daug žadančios perspektyvos. Tačiau vėliau paaiškėjo, kad perspektyva tebuvo mirażas, o santuokinis kelias vėl pasileido žemyn. Jau

taip ilgai gyvenate skausmo, tuštumos ir nusivylimo slėnyje. Gyvenate beviltiškoje santuokoje.

Galbūt iš tikrųjų nenorite skirtis. Daugelio jūsų religiniai įsitikinimai neleidžia rinktis tokio išėjimo. Kitiems stipriau motyvu išlaikyti santuoką tampa vaikai. Dar kiti atranda pakankamai laimės ar palaikymo akimirku, gaivinančių viltį, kad santuoka pasidarys geresnė.

PAGALVOKITE

APIE TAI

Kaip apibūdintumėte savo santuoką?

Nuoširdžiai viliatės, kad reikalai pasitaisys. Daugeliui atrodo, kad mėginate įveikti problemas, atitolinusias jus

nuo santuokinės vienybės, bet rezultatai atėmė drąsą. Lankėtės pas psichologą, bet nieko nepesėtė. Skaitėte knygas, skaitėte jas vieni, trokšdami, kad sutuoktinis galėtų išgirsti tolimojo autoriaus žodžius ir sukrustų keistis. Kai kurie bandėte ramų, šaltakraujišką, tiesų švelnaus prieštaravimo būdą. Sutuoktinis atsakė tyla. Nevilties apimti kai kurie bandėte rėkti ir šaukti. Skausmas taip smarkiai kamavo, kad tiesiog nebesitvardėte

PAGALVOKITE

APIE TAI

Kokių priemonių santuokai stiprinti ėmėtės? Kas labiausiai pagelbėjo?

mėgindami jį išlieti. Kai kuriais atvejais garsūs pagalbos riksmas sutuoktinį skatindavo atsiliepti puolimu. Kitais atvejais antroji pusė tiesiog pasitraukdavo.

Problemų, su kuriomis grumiatės jūs ir kitos sutuoktinių poros, neįmanoma išspręsti per ramų pokalbį ant sofos. Nuo šventeiškių banalybių įkarščio jos taip pat neištirpsta. Tos problemos, it vėžys, ėda santuokos gyvastingumą. Įvairių porų bėdos vis kitos, bet visas jas giliai smelkia aštrus skausmas.

Šios knygos puslapiai jus nukels už uždarytų durų, į mano konsultacijų kabineto slaptumą, o ten išgirsite vyrų ir žmonių

pasakojimus apie savo skausmingas situacijas. Be to, kviečiu pasiklausyti žmonių pasisakymų per santuokinius seminarus, mano vedamus visoje šalyje. (Saugodamas šių žmonių privatumą pakeičiau vardus ir jų gyvenimo detales.) Raginu jus tikėti, kad jūsų byranti santuoka turi vilties.

RASTI MEILE GRĮSTUS SPRENDIMUS

Šioje knygoje kalbėsiu apie tai, kaip elgtis su sutuoktiniu, jei jis yra neatsakingas ar darboholikas, valdingas ar nekalbus, užgauliojantis, fiziškai ar lytiškai smurtaujantis, neištikimas ar depresijos apimtas, piktnaudžiaujantis alkoholiu ar narkotikais. Visoms šioms (ir dar kitoms) situacijoms galite rasti meile grįstų sprendimų, galinčių išsaugoti santuoką ir padėsiančių gerai jaustis savo ir sutuoktinio atžvilgiu.

Neturiu iliuzijos, kad galiu išrašyti stebuklingą, visas tokias santuokas išgydantį, receptą. Vis dėlto, remdamasis savo konsultavimo patirtimi, moksliniais šios srities tyrimais ir tvirtais moralės principais, tikiu, kad byrančios santuokos nėra be vilties.

Manau, kad kiekvienoje sutrikusioje santuokoje vienas arba abu partneriai gali imtis pozityvių veiksmų, galinčių pakeisti emocinį santuokos klimatą. Atėjus laikui sutuoktiniai gali rasti savo problemų sprendimus. Daugumai porų galutiniai sprendimai priklauso ne tik nuo jų pačių

PAGALVOKITE
APIE TAI

Ar manote, kad vienas žmogus pajėgus atlikti veiksmus, galinčius teigiamai paveikti beviltišką santuoką? Kodėl taip arba kodėl ne?

veiksmų, bet ir nuo religinės ar terapinės bendruomenės jų mieste. Dar sykį pakartosiu: beviltiškoje santuokoje yra vilties rasti ilgalaikių sprendimų.

MITŲ POVEIKIS

Jei jūsų santuoka – beviltiška, laikas pradėti gyventi tiesa. Šitai prasideda nuo jus nelaisvėje laikančių mitų atpažinimo. Tada dera pripažinti, kas jie yra, – mitai, ne tiesos. Jų pančius galite nutraukti, kai savo veiksmus pradėdote grįsti nebe mitu, o tiesa.

Gyventi tiesa reiškia imtis atsakomybės už savo mintis, jausmus ir veiksmus. Tam būtina sąžiningai įvertinti gyvenimo situaciją ir atsisakyti perkelti kitiems kaltę dėl savo nelaimingumo.

Peržiūrėkite žemiau pateikiamus keturis teiginius. Sąžiningai juos įvertinkite žodžiais „teisinga“ arba „neteisinga“.

1. Mano nusiteikimą lemia aplinka.
2. Žmonės negali keistis.
3. Beviltiškoje santuokoje yra tik du pasirinkimai: susitaikyti su apgailėtiniu gyvenimu arba pasitraukti iš santuokos.
4. Esama beviltiškų situacijų, ir manoji – viena iš jų.

Jei nors vieną iš šių teiginių įvertinote žodžiu „teisinga“, prašome skaityti toliau. Tiesą sakant, visi keturi teiginiai yra neteisingi. Deja, daug žmonių, kurių santuoka beviltiška, savo gyvenimą grindžia šiais populiariais mitais.

Tie, kurie sutinka su bet kuriuo iš anksčiau pateiktų keturių mitų, atitinkamai ir elgiasi, todėl jų veiksmai tampa ne sprendimo, o problemos dalimi. Pažvelkime į numanomą rezultatą, kai kiekvienas iš šių mitų pripažįstamas ir pagal jį elgiamasi.

PIRMAS MITAS: *Mano nusiteikimą lemia aplinka.* Mūsų laikais daug kas laikosi požiūrio, kad visi esame aplinkos aukos. Mitą išreiškia šie teiginiai:

„Jei augau mylinčioje, palaikančioje šeimoje, būsiu mylintis ir palaikantis žmogus.“

„Jei augau pakrikusioje šeimoje, santykių nesėkmė man garantuota.“

„Jei ištekėjau už girtuoklio, gyvensiu apgailėtiną gyvenimą.“

„Mano emocinė būklė priklauso nuo sutuoktinio veiksmy.“

Toks požiūris į gyvenimą bet kurį žmogų daro bejėgį priešiškoje aplinkoje. Jis žadina beviltiškumo jausmą ir dažnai sukelia depresiją. Beviltiškoje santuokoje tokia aukos galvosena verčia sutuoktinį daryti išvadą: „Mano gyvenimas apgailėtinasis, vienintelė viltis – sutuoktinio mirtis arba skyrybos.“ Daug žmonių svajoja apie abu variantus.

Žinoma, aplinka veikia jūsų asmenį, bet ji jūsų nevaldo. Užuot buvę bejėge auka, galite įveikti aplinką, pilną kliūčių: ar tai būtų aklumas (Helena Keler (Helen Keller)), ar poliomielitas (Franklinas Ruzveltas (Franklin Roosevelt)), ar alkoholikas gimdytojas, kurio užgaulės paveikė jūsų elgseną santuokoje. Aplinka gali daryti jums įtaką, bet ji neturi jums diktuoti, griauti santuokos ir gyvenimo.

ANTRAS MITAS: *Žmonės negali keistis.* Šis mitas reiškia, kad sulaukus pilnametystės asmenybės bruožai ir elgsenos modeliai įsitvirtina nekintamai. Tikintys tuo galvoja, kad jei sutuoktinis ilgą laiką elgėsi vienaip, tai jis ir toliau elgsis ne kitaip.

Žmona mano, kad vyras, kuris iki santuokos turėjo daug seksualinių partnerių ir po vestuvių buvo jai neištikimas, yra priklausomas nuo tokio elgesio ir negali keistis.

Vyras mano, kad žmona, kuri penkiolika santuokos metų neatsakingai elgėsi su pinigais, visada bus finansiškai neatsakinga.

Jei šį mitą laikote tiesa, jus persekios bergždumo ir beviltiškumo jausmai. O iš tikrųjų galite užsukti į bet kurią biblioteką ir ten rasite biografijų tokių žmonių, kurie jau būdami suaugę radikaliai pakeitė savo elgsenos modelius. Šv. Augustinas anksčiau gyveno dėl malonumų ir manė, kad jo geismai neišvengiami. Votergeito skandalo dalyvis Čarlzas Kolsonas (Charles Colson) vėliau atgailavo ir įkūrė tarptautinę agentūrą, siūlančią dvasinę pagalbą kaliniams.

Žmonės gali keistis ir keičiasi. Dažnai tie pokyčiai būna įspūdingi.

TREČIAS MITAS: *Beviltiškoje santuokoje yra tik du pasirinkimai: susitaikyti su apgailėtiniu gyvenimu arba pasitraukti iš santuokos.* Tikintys šiuo mitu savo horizontą susiaurina iki dviejų vienodai žlugdančių pasirinkimų ir paskui patenka į tokio pasirinkimo nelaisvę. Daugybė žmonių gyvena savo susikurtuose kalėjimuose, nes neabejoja šiuo ribotų pasirinkimų mitu.

Šenon ir Deividas tikėjo šiuo mitu. Penkiolika metų jie kamavosi ir svajavo apie skyrybas, bet jiems išeinant iš mano kabineto po pusmetį trukusių konsultacijų Deividas prisipažino:

– Kaskart išeidavau iš jūsų kabineto širdyje niršdamas ant Šenon. Šiandien suprantu, kokia nuostabi mano žmona.

Šenon veidą nušvietė šypsena ir ji tarė:

– Daktare Čapmanai, nė nesvajojau, kad galėčiau vėl jį pamilti ir kad mūsų santuoka būtų tokia, kokia yra dabar.

Akivaizdu, kad Šenon ir Deividas nutraukė šio mito pančius. Tą patį galite padaryti ir jūs. Neleiskite sau galvoti, kad beviltiškoje santuokoje tėra du pasirinkimai. Nesitenkinkite vien kankyne arba skyrybomis.

KETVIRTAS MITAS: *Esama beviltiškų situacijų, ir mano ji – viena iš jų.* Su šiuo mitu sutinkantis žmogus galvoja: *Galbūt kiti ir turi vilties, bet mano santuoka yra beviltiška. Toks gilus skausmas. Žala neatitaisoma. Nebėra vilties.* Tokio pobūdžio mąstymas stumia į depresiją ir kartais į savižudybę.

Man kaupėsi ašaros klausantis Lizos, trisdešimt penkerių metų motinos, pasakojančios savo istoriją: ji matė, kaip tėvas nužudė motiną ir nukreipė ginklą į save. Lizai buvo dešimt, kai ji išgyveno šią tragediją. Nekyla abejonių, kad tėvui jo situacija atrodė beviltiška.

Galbūt ilgus metus kamuojatės santuokoje ir manote, kad nepadeda niekas, ką bandėte daryti. Galbūt net kiti žmonės jums sakė, kad jūsų santuoka beviltiška. Neleiskite sau tuo tikėti. Jūsų santuoka nėra anapus vilties.

Ši knyga nagrinėja beviltiškų santuokų problemas, ragina atsikratyti

mitų ir, užuot grimzdus gilyn į prastų santykių kankynę, imtis priemonių, padedančių pasveikti. Tik pirma pažvelkime į gana populiariu tapusį didžiausių santuokos problemų sprendimą, o tiksliau – išėjimą, pažymėtą ženklų „skyrybos“.

MESKITE IŠ GALVOS MITUS

Stiprinkite santuoką atsikratydami keturių paplitusių mitų ir sakydami sau tiesą.

- Mano psichinės būsenos aplinka NELEMIA.
- Žmonės GALI keistis.
- Beviltiškoje santuokoje yra NETIK du pasirinkimai: susitaikyti su apgailėtiniu gyvenimu arba pasitraukti iš santuokos.
- Mano situacija NĖRA beviltiška.

SAŽININGAS ŽVILGSNIS | SKYRYBAS

Mūsų visuomenė vadinama „vienkartine visuomene“. Maistą perkame dailiose pakuotėse ir šias paskui išmetame. Auto-

PAGALVOKITE
APIE TAI
**Kuriam iš šių
keturių mitų
lengviausiai
pasiduodate? Kiek
laiko tuo tikite?**

mobiliai ir buitiniai prietaisai greitai atgyvena. Baldus atiduodame į naudotų daiktų parduotuvę ne todėl, kad jie būtų praradę savo funkciją, bet todėl, kad išėjo iš mados. „Išmetame“ net nepageidautinus nėštumus. Verslo santykius palaikome tik tol, kol jie prisideda prie pelno. Todėl nenuostabu, kad mūsų visuomenei pasidarė nesvetima ir „vienkartinės santuokos“ koncepcija. Jei jums nebe malonu su savo sutuoktiniu, jei santykiams prasidėjo sunkus laikotarpis, visai lengva juos nutraukti ir pradėti kitus.

O kad galėčiau skyrybas siūlyti kaip išeitį! Kabinete ir per seminarus klausantis siaubingai įskaudintų žmonių natūraliai kyla noras šaukti: „Atsikratykite, atsikratykite, atsikratykite! Palikite tą nevykėlį ir toliau gyvenkite savo gyvenimą.“ Tikrai toks būtų mano požiūris, jei įsigyčiau netikusių akcijų. Atsikratyčiau tų akcijų, kol jų kursas dar labiau nenusmuko. Tačiau sutuoktinis nėra akcijos. Tai asmuo su jausmais, charakteriu, troškimais ir nusivylimais. Prie šio asmens vienu gyvenimo metu jus nepaprastai traukė. Jis jums žadindavo šiltus jausmus ir tikrą susidomėjimą. Vienas kitą jūs taip traukėte, kad viešai išipareigojote visam gyvenimui, „kol mirtis išskirs“. Dabar jūsų istorija bendra. Galbūt drauge net auginate vaikus.

PAGALVOKITE
APIE TAI
**Kaip savo santuokje
sprendėte
skyrybų klausimą?**

labiau nenusmuko. Tačiau sutuoktinis nėra akcijos. Tai asmuo su jausmais, charakteriu, troškimais ir nusivylimais. Prie šio asmens vienu gyvenimo metu jus nepaprastai traukė. Jis jums žadindavo šiltus jausmus ir tikrą susidomėjimą. Vienas kitą jūs taip traukėte, kad viešai išipareigojote visam gyvenimui, „kol mirtis išskirs“. Dabar jūsų istorija bendra. Galbūt drauge net auginate vaikus.

Nė vienas negali išeiti ir palikti sutuoktinio taip lengvai, kaip gali parduoti prastas akcijas. Išties, paklauskite tų, kurie pasirinko skyrybų išeitį, ir sužinosite, kad ilgus mėnesius iki to juos draskė vidinės abejonės ir iki šiol šį išbandymą jie laiko labai skausminga patirtimi.

Mano kabinete Evelina sėdėjo praėjus dvejiems metams po skyrybų su Bilu.

– Mūsų santuoka buvo bloga, – kalbėjo ji, – bet skyrybos – dar blogiau. Iki šiol ant mano pečių gula visos pareigos, kurias turėjau tada, kai buvome susituokę, tik dabar turiu mažiau laiko ir pinigų. Anuomet dirbdavau pusę dienos, kad prisidėčiau apmokėdama sąskaitas, o dabar dirbu visą dieną ir lieka mažiau laiko mergaitėms. Kai esu namie, atrodo, būnu irzlesnė. Pati pastebiu, kad pratrūkstu ant mergaičių, kai jos tuoj pat nepuola vykdyti mano prašymų.

Daugybė išsiskyrusių mamų gali atpažinti save šioje situacijoje. Skyrybos joms neatrodo teisingos. Kartais įtampa tenkinant fizinius ir emocinius vaikų poreikius darosi neapkeliamą.

Tokius sunkumus patiria ne visi išsiskyrusieji, bet visiems būna sunku prisitaikyti, net ir vėl susituokus.

Išsišiepęs iki ausų Veinas man pranešė:

– Pagaliau sutikau savo gyvenimo meilę. Birželį ketiname susituokti.

Dar niekada nebuvau toks laimingas. Ji turi du vaikus ir aš juos dievinu. Kai skyriausi, tikrai negalvojau, kad vėl būsiu laimingas. Manau, kad mano gyvenimas vėl grįžta į vėžes.

Kai kalbėjomės, Veinas buvo išsiskyręs prieš trejus metus. Tačiau praėjus pusmečiui po vestuvių su Beverli jis vėl grįžo

PAGALVOKITE
APIE TAI

Jei jūs tėvai išsiskyrė, kaip reagavote?

Jei jie neišsiskyrė, ko išmokote iš jų santuokos?

į mano kabinetą, skųsdamasis, kad nesugeba sutarti su žmona ir jos vaikais.

– Jaučiuosi lyg pašalinis, – dejavo jis. – Vaikai jai visada svarbesni už mane. Kai bandau vaikus sudrausminti, ji palai-ko jų pusę ir nepritaria man. Be jos sutikimo nė dešimties centų negaliu išleisti. Niekada gyvenime nesijaučiau toks apgailėtinas. Kaip aš sau leidau įklimpti į tokią košę?

Veinas patiria įprastus suvestinės šeimos sunkumus.

Kas gi nutinka vaikams, matantiems tėvų skyrybas? Knygoje *Buvusiųjų karta (Generation Ex)* rašytoja Dženė Abas (Jen Abbas), pati vaikystėje išgyvenusi daug skyrybų, atvirai pasakoja:

Kai sulaukiau pilnametystės, tikėdamasi sunkiai užsi-tarnautos nepriklausomybės, apstulbau supratusi, kad mano tėvų skyrybos kasmet mane veikia ne silpniau, o stipriau. Net nepaisant akademinės ir profesinės sėkmės, kasmet vis mažiau pasitikėjau savo emoci-niais gebėjimais. Matydama savo drauges tekančias pradėjau abejoti savo gebėjimu sėkmingai užmegzti ir palaikyti artimus santykius, ypač gebėjimu kurti šei-mą. Pradėjau pastebėti, kaip mano tėvų santuokos (ir skyrybos) paveikė mano santykius, ypač pasitikėjimo atžvilgiu. Meilės srityje buvau paralyžiuota, nes la-biausiai bijojau kaip tik to, ko taip beviltiškai norėjau.*

Metams bėgant konsultavau gana daug išsiskyrusių žmo-nių, taigi žinau: skyrybos panaikina kai kuriuos ankstesnius

* Jen Abbas, *Generation Ex: Adult Children of Divorce and the Healing of Our Pain*, Little Rock, Ark.: Family Life, 2006, 1.

sunkumus, bet, deja, atneša ir galybę naujų. Nesu tiek nai-
vus, kad sakyčiau, jog skyrybas būtų galima ištrinti iš žmonių
gyvenimo. Vis dėlto sakau, kad tai turėtų būti paskutinis iš
visų galimų pasirinkimų. Prieš tai turėtų būti dedamos vi-
sos įmanomos pastangos nesutarimams sutaisyti, ginčams ir
problemoms išspręsti. Mūsų visuomenėje pernelyg daug porų
skirtis renkasi pernelyg greitai ir už tai moka per didelę kainą.
Manau, kad daug tokių porų būtų galėjusios susitaikyti, jei
būtų ieškojusios ir radusios tinkamą pagalbą. Taigi šios kny-
gos apie beviltiškas santuokas dėmesio centre – ne skyrybos,
o tai, kas, mano galva, teikia daugiau vilties. Tai aš vadinu gy-
venimu tiesa.

Gyvenimas tiesa prasideda atpažįstant mitus, tęsiasi šiuos
atmetant ir baigiasi imantis tokių pozityvių veiksmų, kuriais
vienas asmuo gali sužadinti konstruktyvią santykių permai-
ną. Kitame skyriuje pateiksiu pagrindinius šio požiūrio prin-
cipus, o paskesniuose skyriuose atskleisiu, kaip šiuos princi-
pus taikyti įvairių tipų beviltiškomis santuokoms.