



Robin  
Norwood

*Moterys, kurios  
myli per stipriai*

*kai  
trokštate  
ir viliatės, jog jis pasikeis*





Robin  
Norwood

*Moterys, kurios  
myli per stipriai:  
kai  
trokštate  
ir viliatės, jog jis pasikeis*

Iš anglų kalbos vertė Aistė Diržytė



VILNIUS 2016

UDK 159.96-055  
No-101

Robin Norwood  
WOMEN WHO LOVE TOO MUCH:  
When you keep wishing and hoping  
he'll change

© 1985, 1997, 2008 by Robin Norwood  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Aistė Diržytė, 2009  
© Leidykla VAGA, 2009

ISBN 978-5-415-02098-0

# Turinys

	Padėka.....	7
	Pratarmė.....	9
	Ižanga.....	11
PIRMAS SKYRIUS.	Meilė vyrui, kuris tavęs nemyli.....	17
ANTRAS SKYRIUS.	Geras seksas, esant blogiems tarpusavio santykiams .....	45
TREČIAS SKYRIUS.	Ar mylėsi mane, jei dėl tavęs kentėsiu?.....	69
KETVIRTAS SKYRIUS.	Poreikis būti reikalinga .....	89
PENKTAS SKYRIUS.	Gal pašoksime?.....	107
ŠEŠTAS SKYRIUS.	Vyrai, kurie pasirenka per stipriai mylinčias moteris .....	133
SEPTINTAS SKYRIUS.	Gražuolė ir pabaisa .....	169
AŠTUNTAS SKYRIUS.	Kai viena priklausomybė palaiko kitą.....	215
DEVINTAS SKYRIUS.	Mirštant iš meilės.....	233

DEŠIMTAS SKYRIUS.	Kelias į pasveikimą.....	259
VIENUOLIKTAS SKYRIUS.	Išgijimas ir intymumas .....	301
PIRMAS PRIEDAS.	Kaip suburti paramos sau grupę.....	319
ANTRAS PRIEDAS.	Kur ieškoti pagalbos.....	324
TREČIAS PRIEDAS.	Palaikantys žodžiai.....	325

# Padėka

*Laurai Golden-Bellotti*

Kai skaitau žodžius, rašytus prieš ketvirtį amžiaus, vėl kiekviename puslapyje jaučiu Jūsų vadovaujančią ranką. Įžvalgi redaktorės intuicija ir šiltas padrąšinimas pirmą kartą rašančiai autorei ypač pakėlė ryžtą ir pasitikėjimą savimi. Jūs išpuoselėjote knygą taip, kad ji spindi. Ačiū, Laura.

*Piper Norwood*

Didžiausia padėka mano brangiai dukrai, geriausiai draugei, o dabar ir tyrimų asistentei, už pagalbą kompiuteriuose nenusimanančiai mamai (kuriai patinka tokia būti), už šaltinių skyriaus atnaujinimą dvidešimt pirmajam amžiui. Nebūčiau to padariusi be Tavęs. Myliu ir ačiū Tau, Piper.

*Serafinai Clarke ir Brie Burkeman*

Su puikiu humoru, padrąsinimu ir draugyste Jūs, nepriekaištingai profesionaliai atkreipdamos dėmesį į detales, palaikėte mane ir mano darbą iki paskutinio siūlelio. Esu dėkinga, pabuvusi tokiose geros rankose. Labai ačiū, moterys.

*Kiekvienam Pocket Books leidyklos darbuotojui*

Mano didžiausia padėka visiems, kurie per šiuos daugelį metų padarėte, ką galėjote, geriausio – man ir šiai knygai. Esate puiki komanda, ir aš esu laiminga, kad Jūs tiek daug nuveikėte. Ačiū visiems.

*Mano skaitytojams*

Daugelis iš Jūsų man rašėte ir pasakojote, kaip panaudojote knygą gyvenimo būdo pakeitimui. Jūsų laišakai apie pasikeitimą buvo didelė dovana! Jie neišmatuojamai praturtino mano egzistenciją. Visa tai yra dėl Jūsų. Dėkoju Jums.



# Pratarmė

Beveik prieš ketvirtį amžiaus moterys pradėjo ieškoti knygoje, kurią dabar laikote rankose, nuraminimo savo skausmui dėl vyrų ir meilės. Pradžia buvo Jungtinėse Amerikos Valstijose, vėliau knyga paplito po visą pasaulį ir, išversta į dvidešimt penkias kalbas, padėjo moterims Kinijoje ir Brazilijoje, Prancūzijoje ir Suomijoje, Airijoje ir Izraelyje, Saudo Arabijoje ir Serbijoje – milijonams moterų, kurių gyvenimai, kad ir kokie kultūriniai, socialiniai-ekonominiai, išsilavinimo ir kartų skirtumai, panašūs tuo, kad buvo reikalinga pagalba dėl mylėjimo per stipriai.

Laimei, nuostatos yra radikaliai pasikeitę nuo pirmojo knygos *Moterys, kurios myli per stipriai* pasirodymo. Mylėjimas per stipriai jau nebevertinamas kaip natūrali, normali būseną, ir pripažįstamas pavojinga bei išsekinančia aplinkybe. Visgi šio pripažinimo nepakanka, norint iki galo paaiškinti ir įveikti šio įkyrumo sukeltus jausmus bei elgesį.

Trudė, apie kurią skaitysite antrame ir vienuoliktame skyriuose, jau nebeatrodo, nebesirengia, net nebevalgo taip, kaip tai darė dvidešimto amžiaus aštuntojo dešimtmečio viduryje, kai ši knyga buvo išleista pirmą kartą, ir ji neabejotinai nebepraleistų savo vasaros namuose laukdama skambučio, kuris niekada nesuskambės.

Šių dienų Trudė gali net būti pajėgi pripažinti, kad ji turi mylėjimo per stipriai problemą, nes nuolat tikrina mobilų telefoną, vildamasi sulaukti žinutės nuo Jo, o tada pati siunčia eilinę beviltišką žinutę telefonu arba elektroniniu paštu. Paviršinės elgesio detalės gali būti pasikeitę, bet įkyrumo pagrindas – stiprus kaip įprasta.

Kodėl mes, jeigu dabar laisvai galime įvardinti problemą, vis dar nesugebame jos įveikti? Asmenybės pažeidimas, kuris yra mylėjimo per stipriai priežastis, neturi save pagydančios galios, jei negauname pagalbos, papildančios mūsų savarankiškas pastangas. Mums reikalinga pagalba, kad pakeistume tai, kas yra giliai įsišakniję charakteryje, ir apie tai ši knyga. Norinčioms pasikeisti, knyga suteikia reikalingą pagalbą.

Leidyklos *Pocket Books* išleistas naujas knygos *Moterys, kurios myli per stipriai* leidimas, su atnaujintu pagalbos šaltinių/nuorodų priedu bei papildytu rekomenduojamos literatūros sąrašu, patvirtina ir paliudija profesinių pasiekimų įrodymus, taip pat informacijos, išlaikiusios laiko išbandymą ir apkeliavusios visą pasaulį, aktualumą, svarbumą bei efektyvumą. Ši knyga, pasakojanti istorijas apie specifines priklausomybes nuo santykių bei pateikianti rekomendacijas išgijimui, padėjo moterims visame pasaulyje pakeisti savo gyvenimus. Naudokite ją kaip pagalbą pakeisti savąjį gyvenimą.

# Įžanga

Jei mylėdamos kenčiame – mylime per stipriai. Jei su artimiausiais draugais daugiausia kalbame apie jį, jo rūpesčius, mintis, jausmus, o beveik visus sakinius pradedame žodeliu „Jis...“, – mylime per stipriai.

Jei pateisiname jo blogą nuotaiką, pyktį, abejingumą ar pažeminimus, esą tai tik nelaimingos vaikystės karčios pasekmės, ir bandome tapti jo „gydytoja“, – mylime per stipriai.

Jei skaitydamos pamokomą knygą pabraukiame vietas, kurios, manome, padėtų *jam*, – mylime per stipriai.

Jei nepatinka daugelis jo esminių savybių, vertybių ir veiksmų, bet taikstomės su tuo tikėdamos, kad jis pats panūs mums įtikti, jei tik būsime patrauklios ir mylėsime, – mylime per stipriai.

Jei tarpusavio santykiai kelia pavojų emocinei gerovei, o gal net sveikatai ir saugumui, – tikrų tikriausiai mylime per stipriai.

Nors moterys patiria tiek daug skausmo ir nepasitenkinimo, jos taip dažnai myli per stipriai, kad beveik patiki, jog artimi santykiai tokie ir turėtų būti. Daugelis iš mūsų mažiausiai kartą esame mylėję per stipriai, o kitoms tai kartojasi per visą gyvenimą. Kai kurias iš mūsų taip apsėdę partneriai ir santykiai su jais, kad darosi ištis sunku gyventi.

Šioje knygoje atidžiai pažvelgsime į priežastis, kodėl tiek daug moterų, trokšdamos, kad jas kas nors mylėtų, rodos, neišvengiamai randa ne visai sveikus, nemylinčius partnerius. Ir paaiškinsime, kodėl, net suprantant, jog ryšiai neatitinka mūsų poreikių, sunku juos nutraukti. Pamatysime, kad meilė tampa per didelė, jei partneris nesirūpina mumis, yra mums netinkantis, o mes vis dar negalime jo palikti. Iš tikrųjų mes norime jo, mums reikia jo vis labiau. Suprasime, kaip mūsų noras mylėti, mūsų meilės ilgesys, pati meilė tampa priklausomybe.

Priklausomybė yra bauginantis žodis. Jis pažadina vaizduotę, ir bemat prisimename, kaip gyvenimus griaua narkomanai, smei-giantys sau į rankas heroino adatas. Mums šis žodis nepatinka, ir nenorime juo įvardinti savo santykių su vyrais. Tačiau dauguma, dauguma iš mūsų esame „vyrų narkomanės“ ir, kaip kiekvienas kitas narkomanas, turime pripažinti savo problemos rimtumą, kad galėtume pradėti gydytis nuo jos.

Jei kada nors pastebėjote esanti įkyriai prisirišusi prie vyro, galėjote numanyti, kad to įkyrumo priežastis buvo ne meilė, o baimė. Mes, kurios mylime įkyriai, esame pilnos baimės – baimės būti vienišos, baimės būti nemylimos ir neįvertintos, baimės, kad mus gali ignoruoti, palikti arba sužlugdyti. Mes mylime su nepaprasta viltimi, kad vyras, kuris yra tapęs mūsų obsesija\*, nesuteiks mums skausmo. Bet mūsų baimės – ir obsesijos – vis gilėja. Gyventi pradame tarytum vien tam, kad mylėtume ir sulauktume atsako. Ši strategija nepadeda, todėl mes stengiamės, imame mylėti dar labiau ir mylime per stipriai.

„Mylėjimo per stipriai“ fenomeną, kaip specifinį minčių, jausmų ir elgesio būdų sindromą, pirmąkart atpažinau keletą metų padir-

\* Obsesija – nuolat, net prieš žmogaus valią kamuojanti idėja ar impulsas. Paprastai siejasi su nerimu ir baime. (*Vert. past.*)

bėjusi alkoholikų ir narkomanų konsultante. Per šimtus pokalbių su narkomanais ir jų šeimomis padariau netikėtą atradimą. Kai kuriais atvejais pacientai, kuriuos apklausiau, buvo augę sutrikusiose šeimose, kitais atvejais – ne, bet jų partneriai beveik visada buvo iš tikrai probleminių šeimų. Jie buvo patyrę didesnę nei normaliose šeimose stresą ir skausmą. Bandydami sugyventi su priklausomais nuo žalingų įpročių sutuoktiniais, šie partneriai (gydant alkoholizmą, vadinami alkoholikų bendrininkais – koalkoholikais) pasąmoningai atkurdavo ir išgyvendavo reikšmingus savo vaikystės įvykius.

Daugiausia iš žmonių ir merginų, kurių partneriai turėjo žalingų įpročių, pradėjau suprasti mylėjimo per stipriai kilmę. Asmeninės istorijos atskleidė tai, jog tapusios „gelbėtojomis“ jos troško valdyti ir kentėti, todėl taip labai prisirišo prie savo alkoholikų ar narkomanų vyrų. Paaiškėjo, kad abiem partneriams šiose porose vienodai reikėjo pagalbos, nes abu beveik akivaizdžiai nyko dėl savo priklausomybių: jis – dėl piktnaudžiavimo cheminėmis medžiagomis, ji – dėl didelio, sunkaus streso poveikio.

Šios moterys koalkoholikės padėjo man suprasti, kokią neįtikėtiną galią ir įtaką turėjo jų vaikystės patirtys ryšiams su vyrais. Jos turi ką papasakoti mums visoms, kurios esame mylėję per stipriai: apie tai, kodėl susiklostė nevykę santykiai, kodėl nesibaigia mūsų problemos, o svarbiausia – kaip galime pasikeisti ir pasveikti.

Nesakau, kad vien tik moterys myli per stipriai. Kai kurie vyrai įkyriai prisiriša su tokia aistra, kaip ir kiekviena moteris. Jų jausmai bei elgesys yra tos pačios rūšies vaikystės patirčių ir veiksmų išdava.

Vis dėlto dauguma vyrų, pažeistų vaikystėje, neįgyja priklausomybės nuo tarpusavio santykių. Dėl kultūrinių ir biologinių veiksnių savitumo jie paprastai stengiasi apsaugoti ir išvengti skausmo užsiimdami dalykais, kurie yra labiau išoriniai nei vidiniai, labiau

beasmeniai nei asmeniškai. Jie dažniau įkyriai prisiriša prie darbo, sporto, hobiai. Dėl kultūrinių ir biologinių galių, veikiančių moteris, jų polinkis – įkyriai prisirišti prie santykių su vyru, dažnai labai liguistu ir tolimu.

Viliamės, jog ši knyga pagelbės visiems, kas myli per stipriai, nors ji parašyta moterims, nes mylėjimas per stipriai pirmiausia yra moteriškas fenomenas. Knygos tikslas yra labai specifinis: padėti moterims, kurios pačios kuria nevykusius santykius su vyrais, atpažinti šį faktą, suprasti jo kilmę ir išmokti pakeisti savo gyvenimą.

Jei esate moteris, kuri myli per stipriai, manau, reikėtų perspėti, kad šią knygą jums nebus lengva skaityti. Vis dėlto, jei apibrėžimas jums tinka, o knygą perversite nesusijaudinusi ir šaltakraujiškai arba jums bus nuobodu ar pikta, arba nepajėgsite suprasti čia pateiktos informacijos, arba tik galvosite, jog tai galėtų padėti kam kitam, tuomet patariu, kad geriau jau bandytumėte skaityti šią knygą kitą kartą. Mes visi esame linkę neigti tai, kam pritarti yra pernelyg skausminga ar per baisu. Neigimas yra natūrali savisaugos priemonė, veikianti automatiškai ir nelaukta. Galbūt, skaitydama vėliau, jau galėsite pažvelgti į savo pačios patirtį ir gilesnius jausmus.

Skaitykite lėtai, leiskite sau intelektualiai ir emociškai įsijausti į šių moterų asmenybes ir jų gyvenimus. Gyvenimai, aprašyti šioje knygoje, gali atrodyti nepaprasti. Užtikrinu, jog yra atvirkščiai. Šimtų per stipriai mylėjusių moterų, kurias aš pažinojau asmeniškai ir kaip specialistė, istorijos tikrai nėra išpūstos. Jų gyvenimai yra dar sudėtingesni ir pilni skausmo. Jei jų bėdos atrodo rimtesnės ir beviltiškesnės nei jūsų, leiskite man pasakyti, kad jūsų pradinė reakcija yra tokia, kaip ir daugelio mano pacienčių. Kiekviena tiki, kad jos problema nėra tokia baisi, net jei nuoširdžiai užjaučia kitą moterį, kuri, jos nuomone, turi tikrų rūpesčių.

Tai yra viena iš gyvenimo ironijų, kad mes, moterys, galime taip užjausti ir suprasti viena kitos skausmą, nors liekame tokios aklos savo pačių skausmui. Aš tai puikiai žinau, nes esu per stipriai mylėjusi didžiąją savo gyvenimo dalį, kol žala mano fizinei bei emocinei sveikatai tapo tokia didelė, jog ėmiausi atidžiau vertinti savo santykių su vyrais stilių. Pastaruosius keletą metų labai stengiausi ši stilių pakeisti. Tai buvo sėkmingiausi mano gyvenimo metai.

Tikiuosi, kad visoms, kurios mylite per stipriai, ši knyga padės ne tik geriau suprasti savo tikrąją būseną, bet ir paskatins keistis, nukreipiant savo mylintį žvilgsnį nuo įkyraus prisirišimo prie vyro link pasveikimo ir jūsų pačios gyvenimo.

Štai jums – antras išspėjimas. Šioje knygoje, kaip ir daugelyje pagalbos sau knygų, yra sąrašas žingsnių, kuriuos turite žengti, norėdama pasikeisti. Jei apsispręsite, kad tikrai norite žengti šiuos žingsnius, tai pareikalaus – kaip ir visi terapiniai pakitimai – keletą metų darbo ir visiško atsidavimo. Nėra būdo lengvai pakeisti mylėjimo per daug stilių, kuriame esate įklimpusi. Juk šis stilius – dar vaikystėje išmoktas ir pagal jį gyventa. Jį prarasti bus sunku, baisu ir reikės nuolat stengtis. Šis išspėjimas nereiškia, kad aš kviečiu jus gerai pasverti. Galų gale, jei nepakeisite savo santykių stiliaus, tikriausiai turėsite kovoti visą likusį gyvenimą. Tačiau tuo atveju kovosite ne dėl pažangos, o kad išliktumėte. Galite pasirinkti. Jei pasiryšite pradėti sveikimo procesą, iš moters, kuri myli taip stipriai, kad net kenčia, tapsite moterimi, kuri myli save tiek, kad nereikėtų kentėti.





PIRMAS SKYRIUS

---

---

Meilė vyrui,  
kuris tavęs nemylė



*Meilės auka...*

*Regiu sudužusią širdį, –  
papasakok savo gyvenimą.*

*Meilės auka...*

*Rodos, lengvas žaidimas,  
Ir gerai žinai, kaip jį žaisti.  
Manau, žinai, ką galvoju –  
Eini per ištemptą lyną  
Tarp skausmo ir geismo,  
Ieškodama meilės tarp jų.*

Meilės auka

Tai buvo pirmasis susitikimas su Džile. Ji atrodė abejojanti. Atsilapojusi, mažutė, šviesiomis „našlaitės Onytės“ garbanėlėmis, ji sėdėjo ant kėdės kraštelio, žvelgdama į mane. Viskas jos atrodė apvalu: veiduko forma, putnoka figūrėlė, o ypačiai – mėlynos akys, kurios žvelgė į mano įrėmintus mokslo laipsnių diplomus bei sertifikatus ant kabineto sienų. Ji pasiteiravo apie mano aukštąją mokyklą bei konsultavimo licenziją, o tuomet paminėjo, akivaizdžiai didžiuldamasi, jog mokosi teisės mokykloje.

Paskui trumpam įsivyravo tylą. Ji žvilgtelėjo žemyn į savo sunertas rankas.

„Manau, geriau jau pradėsiu pasakoti, kodėl esu čia, – ji kalbėjo greitai liedama visą žodžių srautą, lyg drąsindamasi. – Aš tai darau, turiu galvoje, susitinku su terapeutu, nes esu iš tiesų nelaiminga. Tai dėl vyrų, žinoma. Visuomet kažką padarau, kad juos atbaidyčiau. Viskas prasideda puikiai. Jie iš tikrųjų susižavi manimi ir taip toliau, bet kai tik geriau pažįsta mane, pamato kokia aš esu, – ji staiga įsitempė, lyg priešindamasi užplūstančiam skausmui, – viskas subyra.“

Dabar ji pažvelgė į mane blizgančiomis nuo tramdomų ašarų akimis ir tęsė šiek tiek lėčiau.

„Norėčiau sužinoti, ką darau blogai, kaip turiu pasikeisti, ir pasikeisiu. Padarysiu, kad ir kiek tai kainuotų. Aš išties labai stengsiusi.“ Ji vėl ėmė kalbėti greičiau.

„Netiesa, kad aš nenoriu. Tik *nežinau*, kodėl man tai nuolat nutinka. Bijau, kad daugiau niekad nepamilsiu. Norėčiau pasakyti, kad kiekvieną kartą tai tik skausmas, ir nieko daugiau. Aš tikrai pradedu bijoti vyrų.“

Purtydama galvą ir susivijusias šokčiojančias garbanėles, ji karštai aiškino: „Nenoriu, kad taip atsitiktų, nes esu labai vieniša. Teisės mokykloje turiu daug išpareigojimų, be to, dirbu, kad galėčiau pragyventi. Todėl galiu būti užimta visą laiką. Iš tikrųjų daug nuveikiau per pastaruosius metus: vien dirbau, lankiau paskaitas, studijavau ir miegojau. Bet mano gyvenime trūko vyro... Tada sutikau Rendį, kai prieš du mėnesius lankiausi pas draugus San Diege. Jis yra advokatas. Mes susitikome vieną vakarą, kai draugai buvo mane pasikvietę į šokius. Ką gi, mes iškart puikiai sutapome. Buvo tiek daug apie ką pakalbėti, nors aš kalbėjau daugiausia. Bet atrodė, kad jam tai *patiko*. Taip pat buvo labai smagu bendrauti su vyru, kuris domėjosi man svarbiais dalykais.“

Ji suraukė antakius: „Jis atrodė tikrai susižavėjęs manimi. Žinoite, klausė, ar aš buvau ištekėjusi, – esu išsiskyrusi, jau pora metų, – ar gyvenu viena. Maždaug tokius dalykus.“

Galiu įsivaizduoti, kokie akivaizdūs buvo Džilės troškimai, kai gyvai ji šnekučiavosi su Rendžiu tą pirmąjį vakarą, skambant muzikai. Ir kaip karštai pasitiko jį po savaitės, kai, dalykinę kelionę pailginęs šimtu mylių, atvyko į Los Andželą jos aplankyti. Vakarieniaujant pasiūlė jam pasilikti nakvoti jos namuose, o ilgą ke-

lionę atgal atidėti iki kitos dienos. Jis priėmė kvietimą, ir tą naktį prasidėjo jų meilės ryšiai.

„Tai buvo nuostabu. Jis leido gaminti jam valgį ir tikrai džiaugėsi, kad juo rūpinausi. Aš išlyginau jo marškinius prieš rengiantis tą rytą. Man patinka rūpintis vyru. Mes puikiai sutarėme.“ Ji ilgėsingai nusišypsojo. Bet iš tolesnio pasakojimo pradėjo aiškėti, kad Džilė beveik iškart įkyriai prisirišo prie Rendžio.

Kai jis grįžo į savo butą San Diege, suskambo telefonas. Džilė šiltu balsu kalbėjo, kad buvo susirūpinusi dėl jo ilgos kelionės ir kad jai palengvėjo sužinojus, jog jis jau saugus namuose. Supratusi, jog jį apstulbino jos skambutis, puolė atsiprašinėti už trukdymą ir padėjo ragelį. Nuo tada ėmė augti kankinantis nejaukumas, nes suvokė, kad ji ir vėl rūpinasi vyriškiu labiau, nei tai daro jis.

„Rendis kartą pasakė, kad jo nespauščiau, nes jis tiesiog pradingęs. Aš taip išsigandau. Viskas priklausė nuo manęs. Man norėjosi ir mylėti jį, ir palikti. Palikti jo negalėjau, taigi vis labiau ir labiau baiminausi. Kuo daugiau panikavau, tuo daugiau persekiojau jį.“

Greitai Džilė ėmė skambinti jam beveik kasnakt. Jų susitarimu, kiekvienas turėjo skambinti paeiliui, bet dažnai, kai būdavo Rendžio eilė, valandos prailgdavo, ir belaukdama ji netekdavo kantrybės. Apie miegą negalėjo būti nė kalbos, tad ji paskambindavo jam. Šie pokalbiai būdavo migloti ir ilgi.

„Jis teisindavosi, jog užmiršo, o aš priekaištaudavau: kaip jis galėjęs užmiršti? Juk aš niekada neužmiršdavau. Taigi mes įsitraukdavome į kalbas apie *kodeš*, ir atrodė, jog jis bijo būti man atviras, o aš norėjau jam padėti suartėti. Jis sakydavo nežinąs, ko norėtų iš gyvenimo, o aš stengdavausi išaiškinti, ko jis turėtų siekti.“ Vadinasi, Džilė tarytum troško būti kempine, sugeriančia Rendžio emocijas, ir padėti jam atsiverti.

Džilė negalėjo suprasti, kad Rendis jos nenorėjo. Ji jau buvo nusprendusi, kad jam jos reikia.

Du kartus Džilė skrido į San Diegą, kad praleistų su juo savaitgalį; per antrąją apsilankymą jie praleido sekmadienį drauge, bet Rendis aiškiai ją ignoravo – žiūrėjo televizorių, gėrė alų. Tai buvo viena iš blogiausių jos gyvenimo dienų.

„Ar jis daug gerdavo?“ – paklausiau Džilę. Ji, atrodo, išsigando.

„Na, ne visai taip. Iš tikrųjų, aš nežinau. Aš niekada išties apie tai nemaščiau. Žinoma, jis gėrė tą naktį, kai aš jį sutikau, bet tai juk natūralu. Be to, mes buvome bare. Kartais, kai kalbėdavomės telefonu, girdėdavau taurėje barškantį ledą ir kamantinėdavau jį apie tai – žinote, apie gėrimą vienam ir taip toliau. Iš tikrųjų, aš niekuomet su juo nebuvau, kai jis negėrė, bet aš tik numaniau, kad jis linkęs išgerti. Tai normalu, ar ne?“

Susimąščiusi patylėjo. „Žinote, kartais jis linksmi kalbėdavo telefonu, ypač apie advokatūrą. Tikrai neaiškiai ir netiksliai, užmaršiai, nenuosekliai. Bet niekad nepagalvojau, kad taip yra dėl to, kad jis buvo išgėręs. Nežinau, kaip paaiškinau tai sau. Spėju, kad neleisdavau sau apie tai net pagalvoti.“

Ji liūdnamai pasižiūrėjo į mane.

„Galbūt jis gėrė per daug, bet tikriausiai todėl, kad aš kėliau jam nuobodulį. Manau, kad tiesiog buvau jam nelabai įdomi, ir jis išties nenorėjo būti su manimi, – nerimastingai tęsė ji. – Mano vyras niekada nenorėjo būti man artimas – tai buvo akivaizdu! – Nors ir tramdėsi, jos akys paplūdo ašaromis. – Kaip ir mano tėvas... Kas gi yra manyje? Kodėl jie visi jaučia man tą patį? Ką aš darau blogai?“

Kai Džilė suvokė, kad tarp jos ir jai brangių žmonių kyla problemų, norėjo pabandyti jas spręsti. Ji pati jautėsi kalta, kad tos proble-

mos atsirado. Jei Rendžiui, jos vyrui ir jos tėvui nepavyko ją mylėti, tai gal ji kažką padarė arba kažko jai nepasisekė padaryti.

Džilės nuostatos, jausmai, elgesys ir gyvenimo patirtys buvo tipiškos moteriai, kuriai mylėti reiškia kentėti. Ji atskleidė daugelį bruožų, būdingų moterims, mylinčioms per stipriai. Nepaisant jų istorijų ir kovų specifinių detalių, ar moterys ilgai ir sunkiai bendravo su vienu vyru, ar buvo keletas nelaimingų draugysčių su daugeliu vyrų, jos visos yra panašios. Mylėti per daug nereiškia mylėti per daug vyrų, arba per dažnai įsimylėti, arba justai pernelyg gilią tikrą meilę kitam. Iš tiesų mylėti per daug reiškia įkyriai prisirišti prie vyro ir tą prisirišimą vadinti meile, kai leidžiate tam prisirišimui kontroliuoti emocijas bei elgesį, kai net ir suprasdamos, kad jis neigiamai veikia sveikatą ir gerovę, nepajėgiate jo nutraukti. Tai reiškia, kad matuojate savo meilės gylį pagal savo kančios dydį.

Skaitydama šią knygą galbūt pastebėsite, kad tapatinatė save su Džile arba kuria nors kita iš moterų, su kurių pasakojimais susidursite. Galite klausti savęs, ar taip pat esate moteris, kuri myli per stipriai. Net jei jūsų problemos su vyrais pasirodys panašios į jų, gal vis tiek bus sunku pritaikyti sau etiketes, kurios tiktų kai kurių moterų praeičiai įvardinti. Mes visos stipriomis emocijinėmis reakcijomis atliepiame į žodžius *alkoholizmas*, *incestas*<sup>\*</sup>, *smurtas*, *narkomanija*, bet kartais negalime realiai pažvelgti į savo pačių gyvenimus, nes bijome, kad tos etiketės nebūtų pritaikytos mums arba tiems, kuriuos mes mylime. Liūdna, bet nepajėgdamos vartoti šių žodžių, kai jie tinka, dažnai užkertame kelią sau pagalbėti. Antra vertus, tos baisios etiketės gali netikti jūsų gyvenimui. Jūsų vaikystėje galėjo būti subtilesnių problemų. Galbūt jūsų tėvas, rūpindamasis finansiniu namų saugumu, visai nemėgo moterų ir nepasitikėjo jomis,

\* Incestas – heteroseksualiniai santykiai tarp kraujo ryšiais artimai susijusių žmonių: tėvo ir dukters, brolio ir sesers, motinos ir sūnaus. (*Vert. past.*)

o tai, kad jis nepajėgė mylėti, sulaike jus nuo meilės sau. Arba gal jūsų motina namų aplinkoje pavydėjo ir rungtyniavo su jumis, nors viešai ji gyrėsi jumis ir didžiavosi. Jūs turėjote elgtis gerai, kad būtumėte teigiamai jos įvertinta, bet bijojote priešiško, kurį joje sukeldavo jūsų sėkmė.

Šioje knygoje negalime aprašyti daugybės nesveikų šeimų – tam prireiktų keletu visai kitokio pobūdžio tomų. Vis dėlto, svarbu suprasti, kad tai, ką visos nesveikos šeimos turi bendra, yra jų nesugebėjimas spręsti *esmines* problemas. Gali būti, jog šeimoje yra sprendžiamų, kartais iki koptumo, kitų problemų, bet pastarosios dažnai pridengia galias paslaptis, kurios padaro šeimą disfunkcinę. Slaptumo laipsnis – nesugebėjimas kalbėti apie problemas, o ne jų sunkumas – nulemia, kiek disfunkcinė tampa šeima, ir kaip skaudžiai pažeidžiami jos nariai.

Disfunkcinė šeima yra tokia, kurioje nariai vaidina griežtus vaidmenis, o bendravimas apsiriboja tik tais teiginiais, kurie tinka šiems vaidmenims. Nariai negali laisvai reikšti savo patirties, norų, poreikių ir jausmų, o turi apsiriboti savo vaidmeniu ir kitų šeimos narių vaidmenimis. Vaidmenų esama visose šeimose, bet kai pasikeičia aplinkybės, šeimos nariai taip pat privalo pasikeisti ir – prisitaikyti, kad šeima ir toliau liktų sveika. Motiniškas rūpinimasis, tinkantis vienerių metų kūdikiui, visai netinkamas trylikamečiui. Taigi motinystės vaidmuo turi kisti, kad atitiktų tikrovę. Disfunkcinėse šeimose didumos tikrovės aspektų yra nepaisoma, o vaidmenys lieka sustabarę.

Jei niekas negali aptarinėti, kas individualiai veikia kiekvieną šeimos narį, taip pat ir visą šeimą, – iš tiesų, kai toks aptarinėjimas yra numanomai uždraustas (pakeičiama tema) arba aiškiai uždraustas („Mes nekalbame apie šiuos dalykus!“) – išmokstame



netikėti savo pačių suvokimais arba jausmais. Kadangi šeima neigia mūsų realybę, mes taip pat pradėdame ją neigti. Tai stipriai trikdo gebėjimą telkti gyvenimo patirtį, palaikyti santykius su žmonėmis bei elgtis įvairiose situacijose. Taip dažniausiai nutinka moterims, kurios myli per stipriai. Jos nepajėgia atskirti, kas yra joms blogas arba kas negerai. Situacijos ir žmonės, kurių kiti natūraliai vengtų kaip grėsmingų, negerų ar kenksmingų, neatstumia šių moterų, nes jos nesugeba realiai ir tausodamos save jų vertinti. Nepasitikėdamos savo jausmais, mes iš tikrųjų ištraukiame į didžiausius pavojus, intrigas, dramas, gyvenimo sunkumus – iššūkius, kurių kiti, su sveikesnėmis patirtimis ir turintys daugiau pusiausvyros, natūraliai vengtų. Dauguma dalykų, kurie mus traukia, yra kartojimas to, kuo gyvenome augdamos. Mes nuolat susižeidžiame.

Nė viena netampa tokia moterimi, tai yra per stipriai mylinčia moterimi, atsitiktinai. Moterys, augančios šioje visuomenėje ir tokioje šeimoje, įgyja kai ko joms būdingo. Toliau pateikti apibūdinimai yra tipiški per stipriai mylinčioms moterims, tokioms kaip Džilė, o galbūt ir jūs.

1. Dažniausiai pasitaiko, kad jūs kilusi iš disfunkcinės šeimos, kurioje jūsų emociniai poreikiai nebuvo tenkinami.
2. Pati patyrusi mažai tikro rūpesčio, netiesiogiai bandote patenkinti šį poreikį, globodama vyrą, kuriam, atrodo, reikėtų pagalbos.
3. Jūs niekada negalėjote pakeisti savo tėvų (arba motinos ar tėvo) į tokius, kokių troškote – šiltus, mylinčius, todėl dažniausiai atkreipiate dėmesį į gerai pažįstamą emociškai neprieinamą vyrą, kurį savo meile bandote keisti.
4. Bijodama būti palikta, darote viską, kad santykiai nenutrūktų.

5. Beveik niekas ne per sunku, neatima per daug laiko arba ne per brangu, jei tik tai „padeda“ mylimam vyrui.
6. Pripratusi prie meilės trūkumo asmeniniuose ryšiuose, esate linkusi laukti, viltis ir bandyti dar stipriau įtikti.
7. Kiekvienuose santykiuose esate linkusi prisiimti daugiau nei penkiasdešimt procentų atsakomybės, kaltės ir priekaištų.
8. Jūs save menkinate. Giliai širdyje netikite, kad esate verta laimės. Greičiau manote, kad privalote užsitarnauti teisę džiaugtis gyvenimu.
9. Turite nenumaldomą poreikį kontroliuoti savo vyrą ir jūsų santykius, nes vaikystėje patyrėte mažai saugumo. Pastangas kontroliuoti žmones ir situacijas maskuojate neva būdama „gelbėtoja“.
10. Santykiuose su vyrais daugiau galvojate apie svajonėse susikurtą, o ne realią situaciją.
11. Esate priklausoma nuo vyro ir emocinio skausmo.
12. Galite būti linkusi emociškai, o dažnai ir biochemiškai priprasti prie narkotikų, alkoholio, tam tikrų valgių, ypač saldumynų.
13. Kreipdama dėmesį į žmones, kurie turi problemų ir kuriems reikia pagalbos, arba išitraukdama į chaotiškas, nesaugias, emociškai skausmingas situacijas, vengiate prisiimti atsakomybę už save.
14. Galite būti linkusi į depresijos epizodus, kuriems bandote užbėgti už akių, jaudindamasi dėl nestabilių ryšių.
15. Jūsų netraukia vyrai, kurie yra geri, pastovūs, patikimi ir domisi jumis. Jums tokie „geri“ vyrai atrodo nuobodūs.

Džilei daugiau ar mažiau tiko beveik visi šie apibūdinimai. Ji įkūnijo labai daug iš išvardintų savybių. Iš viso kito, ką ji pasakė, spėjau,

jog Rendis galėjo turėti alkoholizmo problemą. Tokio emocinio stiliaus moteris nuolat traukia vyrai, kurie dėl vienos ar kitos priežasties yra emociškai neprieinami. Būti priklausomam nuo alkoholio ar ko kito – tai ir reiškia būti emociškai neprieinamam.

Nuo pat pradžių, pradėdama santykius ir siekdama juos išsaugoti, Džilė norėjo priiimti daugiau atsakomybės nei Rendis. Kaip ir daugybė moterų, kurios myli per stipriai, ji buvo labai atsakinga, daug pasiekusi ne vienoje savo gyvenimo sričių, bet vis dėlto turinti nedaug savigarbos. Akademinį ir karjeros tikslų įgyvendinimas jai negalėjo atverti asmeninių nesėkmių, patirtų meilės ryšiuose. Kiekvienas Rendžio užmirštas telefono skambutis stipriai sumenkino jos trapų savęs įvaizdį, kurį ji didvyriškai mėgindavo pagerinti, siekdama išgauti iš jo dėmesio. Noras priiimti visus priekaištus už nepavykusius santykius buvo tipiškas, kaip ir tai, jog ji nepajėgė realiai įvertinti situacijos bei pasirūpinti savimi palikdama jį, kai abipusiškumo stoka tapo akivaizdi.

Moterys, kurios myli per stipriai, nedaug tekreipia dėmesio į savo orumą meilės ryšiuose. Jos švaisto energiją, beviltiškai manipuliuodamos, siekdamos pakeisti kito asmens elgesį arba jausmus jų atžvilgiu. Pavyzdžiui, Džilės brangūs tarp miestiniai telefono skambučiai arba skrydžiai į San Diegą (atminkime, jos biudžetas buvo visai ribotas). Ilgus atstumus įveikusios „terapijos sesijos“ buvo daugiau bandymas padaryti jį tokiu vyru, kokio jai reikėjo, nei noras padėti jam suprasti, koks jis yra. Iš tikrųjų Rendis nenorėjo jai padėti atrasti, koks jis yra. Jei jis būtų susidomėjęs tokiu savęs atradimu, jis pats būtų atlikęs didžiąją darbo dalį, o ne pasyviai laukęs, Džilei bandant priversti jį analizuoti save. Džilė stengėsi, nes jos vienintelė alternatyva buvo atpažinti ir priimti jį tokį, koks buvo iš tikrųjų – vyrą, abejingą jos jausmams ir judviejų santykiams.

*Jums svarbiausias dalykas gyvenime – turėti mylimą žmogų?  
Manote, kad tik su „tinkamu vyru“ nejausite vienatvės ir depresijos?  
„Geri vyrai“ – atviri, dori ir patikimi – jums nuobodūs?*

Jei meilę pavadintumėte kančia, ši knyga parašyta jums.  
Daugelis moterų nuolat įsivelia į nelaimingus destruktivius santykius su  
vyrais ir grumte grumiasi, kad pasmerkti žlugti ryšiai nenutrūktų.

Psichoterapeutė Robin Norvud (*Robin Norwood*) knygoje  
*Moterys, kurios myli per stipriai* per didelę meilę tiesiai šviesiai vadina  
liga ir svarsto, kodėl tiek daug moterų, trokšdamos būti mylimos, rodos,  
neišvengiamai randa nemylinčius partnerius, kodėl net suprasdamos,  
kad meilės ryšiai jų netenkina, nepajėgia jų nutraukti, ir kaip mūsų noras  
mylėti, meilės ilgesys ir pati meilė tampa liguista priklausomybe.

