



Turinys

<i>Dr. Martino E. P. Seligmano pratarė</i>	9
Įžanga. Tapti laimingiems kartu	13
1 skyrius. Ar meilė išties yra viskas, ko jums reikia?	19

1 DALIS.

Už ilgalaikės meilės slypinti filosofija ir psichologija	37
---	----

2 skyrius. Ko Aristotelis gali išmokyti apie ilgalaikę meilę?	39
3 skyrius. Aistros skatinimas partnerystėje	59
4 skyrius. Teigiamų emocijų ugdymo svarba	83
5 skyrius. Neskubėkite ir raskite laiko pasimėgauti	115

2 DALIS.**Kodėl charakterio ugdymas
svarbus ilgalaikiams santykiams**

137

6 skyrius.	Savižina: savo stiprybių nustatymas	139
7 skyrius.	Partnerio pažinimas: neslėpkite savo stiprybių puoselėdami santykius	159
8 skyrius.	Dėkingumo šokis	183
9 skyrius.	Kur du stos, visados geriau padarys	205
Išvados.	Žodis „mylėti“ reiškia veiksmą	233
	<i>Kurkite laimę kartu</i>	242
	<i>Padėka</i>	245
	<i>Šaltiniai</i>	257
	<i>Apie autorius</i>	269



1 SKYRIUS

Ar meilė ištis yra viskas, ko jums reikia?

2010 M. SAUSIO 16-OJI buvo saulėtas ir šiltas šeštadienis – gan neįprastas oras Filadelfijoje įpusėjus žiemai. Dieną nusprendžiau pradėti kaip visada – išėjau pabėgioti, šįkart vietoj storo vilnonio bluzono ir įprastų žieminių drabužių apsilvilkusi sportines tamprės ir lengvus marškinėlius. Oras, tarsi gamtos dovanotas atokvėpis nuo šiam metų laikui būdingo stingdančio šalčio, buvo malonus ne vien todėl, kad mus aplankė vos nurimus didžiausioms miesto istorijoje sniego audroms, o ir dėl to, kad buvo puiki ypatingos dienos, kurios niekada nepamiršiu, dienos, apie kurią svajojau visą gyvenimą, pradžia. Mano tuoktuvių dienos. Bėgdama nuo vaikystės gerai pažįstamais, vingiuotais gimtojo miesto takeliais, auksiniams saulės spinduliams glostant veidą, galvojau, kad šlovingas saulės spindesys man pranašauja laimingą gyvenimą. Pasiekusi paskutinę maršruto įkalnę, jaučiausi pergalingai.

Jau po šešių valandų, pasidabinusi prašmatnia Vienos pokylio stiliaus vestuvine suknele, stovėjau priešais didžiausios Pensilvanijoje katalikų bažnyčios – Šv. Petro ir šv. Pauliaus katedros bazilikos – altorių. Švytėjau iš laimės, ką tik sumainiusi aukso žiedus su Jamesu, dailiu vyru

ir nuostabiu žmogumi, kuris pavergė man širdį, apakino mane išminties žavesiu, jautria siela ir įstabiu protu. „Priešaky mūsų laukia daug žadanti ir laiminga ateitis“, – vyliausi. Kai susikibę rankomis žengėme nuo altoriaus, plačiai šypsojaisi artimiesiems, susirinkusiems paliudyti mūsų sąjungos ir drauge švęsti mūsų meilės. Mums lėtai einant nuo altoriaus, katedrą užtvindė Beethoveno simfonijos „Odė džiaugsmui“, atliekamos trimitininko ir vargonininko, kuriuos pasamdėme šiai ypatingai progai, garsai.

Netrukus galingu baritonu prisidėjo ir Jamesas – jis dainavo vokiečių kalba! „Kodėl manęs nė kiek nestebina?“ – kvatojaisi žiūrėdama, kaip jis laimingas traukia odę mūsų džiaugsmui.

Staiga mintys mane nukėlė į netolimą praeitį, kai Jamesas nustebino mane žiniomis. Praėjus keliems ar daugiau mėnesių po mūsų pirmojo bučinio, vaikštinėdami mieste, užkopėme tos pačios katedros laiptais. Parodžiau jam knygą, kurią tuo metu skaičiau, Aurelijaus Augustino „Išpažinimus“, ir diskutavome apie mudviejų bendrą susižavėjimą šia klasika. Šiek tiek pastoviniavus, Jamesas manęs pasiteiravo laiko, o aš, norėdama jam padaryti įspūdį, išūlokai atsakiau klausimu: „Kas yra laikas?“ Nė kiek nesutrikęs, jis pakartotojo mano užduotą Augustino klausimą originalo – lotynų – kalba: „Quid est ergo tempus?“ Toliau citavo Augustiną angliškai: „Jeigu niekas manęs neklausia, aš žinau, kas tai yra, bet jei norėčiau klausiančiam paaiškinti, – nežinau.“¹ Jis mane nuginklavo. Juk mano siekis buvo nustebinti jį, o sužavėta galiausiai likau aš! Drugeliai, kurių plazdėjimą pilve ir taip jausdavau kaskart būdama šalia Jameso, tąkart švęsdami man surengė dar neregėtą choreografinį pasirodymą.

Šiandien, visai kaip tą įsimintą dieną, kai stoviniudami ant katedros laiptų kalbėjome apie Augustiną, jaučiausi kaip niekad laiminga! Tarsi mano praeitis ir dabartis būtų susiliejusios į vieną, o laikas sustojęs. (Tad kas iš tiesų yra laikas?!) Dabar mudu vėl stovėjome ant tos pačios katedros laiptų, tik girdėjau ne cituojamus garsiuosius Augustino žodžius apie laiką, girdėjau Jamesą – šių dienų filosofą, poetą ir savo

vyrą, jausmingai atliekantį odę „Džiaugsmui“. Kurią, beje, parašė kitas genialus filosofas, vokiečių poetas Friedrichas Schilleris,² paliesdamas dar vieną universalią temą: ilgalaikių santykių vertę.

*Tas, kuriam likimas lėmė
Draugą kaip save pamilt,
Kuris kilnią žmoną rado
Ir nebijo nusivilt,
Kas širdžių vienybę jaučia,
Gali džiūgaut su mumis!*

Jaučiausi kupina gyvybės ir teigiamų emocijų. Buvo puiki diena pradėti mūsų gyvenimą kartu. Iš prigimties optimistė, buvau įsitikinusi, kad ši meilė truks amžinai.

SĖDĖDAMA AUKŠTAI IŠKILUSIO mūsų dangoraižio Filadelfijoje balkone, žvelgiu į tolumoje tekančią vidurnakčio dangaus mėlynumo Delavarų upę. Pečius neįprastai šiltą žiemos popietę glostantys saulės spinduliai grąžina mane į kitą, šiam metų sezonui nebūdingą, šiltą dieną. Mano tuoktuvių dieną.

Viskas, ko tau reikia, yra meilė, meilė . / Meilė yra viskas, ko tau reikia. Skamba galvoje legendiniai „The Beatles“ dainos žodžiai.

Pamenu, tądien galvojau, jog mudviejų su Jamesu šilumos ir meilės vienas kitam pakaks, kad eitume per gyvenimą greta vienas kito varge ir džiaugsmė. Maniau, kad laiminga, ilgalaikė santuoka tokia pat natūrali, kaip jausmai, kuriuos jautėme vienas kitam vestuvių dieną. *Turime galybę meilės, kuri mums padės įveikti viską,* pame nu save galvojant tą saulėtą sausio dieną.

Dabar, po santuokoje pragyventų metų, sėdžiu čia, balkone, mąstydama, ar meilė išties yra tai, ko mums reikia. Jeigu tokia tiesa, kaip

paiškinti tas neišvengiamas akimirkas, kai partneriui ar sutuoktiniui nejučiaime ypatingos meilės? Kai „praradai šį meilės jausmą“, čia cituoju populiarios „Righteous Brothers“ dainos žodžius, nes, nepaisydamas tavo prašymų, sutuoktinis nuolat pamiršta – arba dar baisiau, ignoruoja! – raginimus sportuoti, nevēluoti, susitvarkyti darbo kambarį ar [čia įrašykite dažniausią savo susierzinimo priežastį]. Kas tada?

Ar visada turime *jaustis* mylintys, kad ir *būtume* mylintys?

Jeigu taip, tada su Jamesu turime rimtų bėdų. Tą patį galiu pasakyti ir apie visas kitas poras, kurias pažįstu. Taigi, jei ne jausmai, kas tuomet garantuoja ilgalaikę poros meilę? Kur slypi raktas į amžinąją meilę?

TAD KAIPGI PAKLIŪTI Į „ILGAI IR LAIMINGAI“ PASAKĄ?

Kone pusę gyvenimo – beveik dvidešimt metų – pradirbusi žiniasklaidoje ir komunikacijų srityje Niujorke, o paskui gan vėlai ištekėjusi (keturiasdešimties), tik dabar suvokiū, kiek įtakos man turėjo populiarius santykių vaizdavimas. Skirtingai negu mano vyras Jamesas, kuris dažniau klausydavosi ne nuotaikingų bitlų dainų, o melodingų Beethoveno simfonijų, aš turėjau išankstinę nuostatą, kokia turėtų būti santuoka, o rėmiausi tuo, ką mačiau ir girdėjau populiarioje žiniasklaidoje. Aš, kaip dauguma jaunų moterų (ir vyrų), vis dar tikėjau istorijomis, apie kurias rašoma pasakose. Jei sekate populiariąją žiniasklaidą, žinote, kad įsimylėsite, susituokssite ir ilgai bei laimingai gyvensite. Istorijos pabaiga.

Naiviai priėmiau šią pasaką už gryną pinigą.

Tačiau pasakų bėda ta, kad jos dėmesį sutelkia tik į pirmąsias dvi istorijos dalis: įsimylėjimą ir santuoką. Pirmojoje istorijos dalyje jūs svajojate rasti ir įsimylėti tobulą partnerį, tą ypatingą nepažįstamąjį,

su kuriuo norite praleisti visą gyvenimą. Antrosios pusės paieškoms skiriate nepaprastai daug laiko ir pastangų: einate į nesuskaičiuojamą galybę pasimatymų, registruojatės dešimtyje internetinių pažinčių svetainių, karštligiškai skenuodami paskyras ar telefone braukydami pirštu kairėn ir dešinėn, įnirtingai ieškodami tobulo žmogaus. Pagaliau radę ypatingą žmogų, be abejo, visa galva neriate į merginimo, pasimatymų, susipažinimo su draugais ir šeima reikalą ir, jei viskas klostosi sėkmingai, galiausiai ateina metas sužieduotuvėms.

Šis žingsnis atveda jus į antrąją istorijos dalį: santuoką.

Sužieduotuvių laikotarpiu kruopščiai ruošiatės vestuvėms: ieškote tobulos suknelės, renkatės vietą puotai, geriausią fotografą, muzikantus, sudarote valgiaraštį, net kaip reikės susodinti svečius. Sąrašas ilgiausias. Galima ir tą, ir aną suminėti. Ir dar ano nepamiršti. (Pati per keletą intensyvaus ruošimosi vestuvėms mėnesių, regis, priėmiau kur kas daugiau su visokiomis smulkmenomis susijusių apgalvotų sprendimų nei per pirmuosius kelerius santuokinio gyvenimo metus!)

Ir visos šios pastangos skirtos viso labo vienai dienai! Jums tai pažįstama?

Įsimylėjimas yra nuostabi patirtis, o vestuvės gali tapti stebuklingu įvykiu (mudviejų tokios ir buvo!) Neabejotinai verta pasistengti dėl šių dviejų istorijos dalių. Tik bėda, kad pasakose nieko neužsimenama apie trečią (ir ilgiausią) istorijos tarpsnį, išskyrus kelis žodžius „gyveno ilgai ir laimingai“. Nėra jokios užuominos, kaip iš tiesų taip gyventi. Bet jei trokštame, kad mūsų santuoka – ilgą ir laimingą – truktų visą gyvenimą, argi neturėtume išties skirti daugiau laiko kruopščiam pasiruošimui visiems priešaky laukiantiems metams, o ne vienai dienai? Kai ruošiamės ypatingai dienai, sulaukiame visokeriopos pagalbos (šeimoms, draugų, vestuvių planuotojų, visuomeninio maitinimo įstaigų, ko tik norite), o kaip kiti metai (dešimtmečiai), mūsų laukiantys ateity? Kas padės jiems pasirengti?

Įsivaizduokite, kas būtų, jeigu visą laiką ir dėmesį, kurį sutelkiame į savo vestuvių dieną, nukreiptume į pačią santuoką! Ne tik į vestuvių planavimą, bet ir į ilgą mūsų laukiančią kelionę kartu! Jeigu skirtume tiek pat energijos tam, kas mūsų laukia ištarus „taip“, argi nebūtume geriau pasirengę ateičiai ir nesusikurtume ilgalaikės sėkmės galimybių?

Puikiai žinome, kad, jei norime pasiekti rezultatų kitose gyvenimo srityse, turime sunkiai dirbti. Niekas nesitiki, kad pirmą kartą įsidarbinę darbe savaime užsitikrins sėkmingą karjerą, kad pasėję kelias sėklas užaugins daržą gardžiausių daržovių ar įsigiję sporto klubo nario kortelę be jokių pastangų sustiprės ar suliesėjęs įsispraus į keliais dydžiais mažesnius džinsus.

Taigi, grįžkime prie pradinio klausimo: kas nulemia poros laimę kartu? Jau žinome, kad vien įsimylėti ir suplanuoti stebuklingą vestuvių dieną nepakanka. Tad kas dar? Jeigu esame pasiryžę sunkiai dirbti, kad padarytume karjerą, iš sėklų išaugtų sveikų daržovių, o sporto klubo narystė užtikrintų geresnę fizinę formą, kokių žingsnių galėtume imtis, kad įsimintina vestuvių diena virstų visą gyvenimą trunkančia ir laiminga santuoka? Kadangi pasakose nepateikiama ilgo ir laimingo gyvenimo kartu detalių, atrodo, taip jis susiklosto savaime. Aišku, tikrovėje taip niekada nebūna. Taigi, kur ieškoti patarimų šiuo esminiu klausimu?

Atsakymą radau vestuvių suvenyruose. Leiskite paaiškinti.

Baigusi karjerą žiniasklaidos ir verslo komunikacijų srityje, toliau dirbau kaip laisvai samdoma rašytoja, studijavau anuomet dar naujos srities – pozityviosios psichologijos – mokslinių tyrimų išvadas ir rašiau apie jas straipsnius. Jamesas taip pat dirbo šioje srityje, vadovavo Pensilvanijos universiteto TPP magistro studijų programai ir dėstė. Taip mudu susipažinome. Pozityvioji psichologija paskatino mus domėtis moters ir vyro laimę nulemiančiais veiksniais, o mums susituokus, ši tema tapo dar aktualesnė!

Taip jau sutapo, kad tuo metu žurnalui „Scientific American Mind“ rašiau vedamąjį straipsnį „Laiminga pora“. ³ Jame nagrinėjau, kaip porų santuoka būtų laimingesnė, jeigu puoselėdamos santykius jos taikytų pozityviosios psichologijos mokslą. Tiksliau tariant, daugiausia dėmesio straipsnyje buvo skiriama moksliniams tyrimams, apimantiems tris pagrindines darną skatinančias veiklas: svarbu reikšti teigiamas emocijas kasdieniame gyvenime, ugdyti harmoningą arba sveiką aistrą ir nepamiršti pastebėti gerų dalykų ir jais pasidžiaugti, užuot susitelkus vien į rūpesčius ir kaip juos įveikti.

Visiškai atsitiktinai, laimei (arba galbūt likimui nulėmus), žurnalas su mano straipsniu spaudos kioskuose pasirodė tą pat mėnesį, kai mudu su Jamesu žengėme prie altoriaus. Galbūt artėjanti santuoka nesukels didelės įtampos naują gyvenimą pradedančiai porai, užtat garantuotai jums tariant meilės įžadus šitai padarys jūsų straipsnio pavadinimas „Laiminga pora“, mirgantis visuose kioskuose iškabinėtų žurnalų viršeliuose!

Vis dėlto šis sutapimas turėjo vieną didelį pranašumą. Nutarėme, kad mano straipsnio kopijos bus puikūs vestuvių suvenyrai, primenantys mums (ir mūsų svečiams), kad ilgas ir laimingas gyvenimas *neatsiranda* iš oro. Šventiškai nusiteikę leidome sau pakeisti straipsnį iliustruojančias standartines besišypsančių porų nuotraukas juokingomis nuotraukomis iš savo gyvenimo. Tada susukome straipsnius į ritinėlius ir perrišome kaspinėliais su užrašu „Ilgai ir laimingai“, šiuos nusipirkau vietinėje rankdarbių parduotuvėje.

Tos dovanėlės buvo tikras mūsų šventės hitas ir, mums net nepėjus susivokti, pasėjo pirmąsias sėklas šiai knygai rasti. Pradėję gyventi kartu kaip naujai iškepta pora, kurią siejo domėjimasis pozityviaja psichologija, žmogaus prigimtimi ir pagalba kitiems, vos nublankus vestuvių dienos jauduliui ir jaunavedžius apėmusiai palaimai, paskatinti prigimtinio smalsumo ėmėme kasti gilyn norėdami suprasti, kas poras daro laimingas kartu. Kaip tik tuomet

modu ir leidomės į asmeninę ir profesinę kelionę, ieškodami kelio į santuokinį ilgaamžiškumą ir pasitenkinimą.

Supratome, kad straipsniu užkabinau tik mažytę dalelę to, kas dėl pozityviosios psichologijos tyrimų galėtų suteikti daugiau naudos kuriant darnius romantiškus santykius. Dabar, mudviem susituokus, kalbos apie tai, kas daro porą laimingą, nuo įdomių diskusijų perėjo prie būtinų tyrimų. Pasiūliau vyrui drauge parašyti šią knygą ir kartu pasigilinti į mokslą ir jo taikymą vedybiniame gyvenime. Jamesas sutiko, žvelgdamas į mano pasiūlymą kaip į bendrą mudvių darbą, kurio emėsi sutvirtintume ir savo santuoką, ir pateiktume kitoms poroms naudingų patarimų.

Šiame skyriuje dar norėtume supažindinti jus su pozityviąja psichologija ir paaiškinti, kodėl ji tokia svarbi tyrimų sritis žmonėms, puoselėjantiems romantiškus santykius. Mūsų mėgstamiausias būdas, kaip pristatyti pozityviąją psichologiją, yra Jameso sukurtas interaktyvusis minties eksperimentas.

KAS YRA POZITYVIOJI PSICHOLOGIJA?

Įsivaizduokite, kad vaikštinėdami po sendaikčių turgų ant vieno iš prekystalių pamatote daiktą, panėšėjantį į stebuklingąją lempą iš pasakos. Priėję juokais patrinatė ją pirštais ir, jūsų nuostabai, iš lempos išlenda džinė! Ji kreipiasi į jus vardu ir prisipažįsta ilgai laukusi progos susipažinti. Džinė tikina esanti taip jumis susižavėjusi, kad norėtų jus paversti stebuklingų galių turinčiu superherojumi. Prieš tai jums reikia išsirinkti, kokios spalvos apsiaustą dėvėsite. Rinktis pasiūlo iš kelių galimybių. Raudonas apsiaustas jums suteiktų galią arba gebėjimą kovoti su nesąžiningumu ir neteisybe – pasaulio negandomis, kuriomis visi norime atsikratyti, kaip antai skurdas, ligos, išankstinės nuostatos, neapykanta ir karas. Pasirinkę žalią apsiaustą, gebėtumėte kovoti dėl to, ko visi trokštame, ką skatintume