

Vienpusė meilė: priklausomybė nuo kito žmogaus gali atvesti ir į depresiją

Sima Kazarian

Kas nėra patyręs meilės be atsako? Turbūt daugelis žino, koks tai yra jausmas, kuris, laimei, praeina. Tačiau ką daryti, kai visas smegenis jau kuris laikas užvaldęs vienas žmogus? Kiek mūsų gebėjimą dorotis su nesėkminga meile lemia asmenybės dalykai ir kodėl visgi svarbu suimti save į rankas, pasakoja seksologas-psichoterapeutas Vitalijus Žukas.

Be atsako

Kai asmuo, kurį tiesiog dieviname, nejaučia to paties ar net akivaizdžiai abejingas, širdį pradeda draskyti jos – vienpusės meilės kančios.

Meilė be atsako turi įvairių pavidalų – nuo elementariausio „ne“, kai žmogus akivaizdžiai parodo, kad romantinių santykių nebus, iki sunkiau atpažįstamų situacijų, kai santykiuose tarsi dalyvauja, bet ketinimai ir jausmai neaiškūs.

Meilė be atsako poroje dažnai vystosi pagal tipinį gyvenimišką scenarijų, kuriuo neretai pasinaudoja rašytojai ir režisieriai: iš pradžių lyg ir atsakęs į karštus jausmus „mylimasis“ ima tolti ir palieka vieną puselę, kuri pasiryžusi laukti, kiek reikės...

Tiek filmuose, tiek gyvenime aplinkiniai protina pamiršti tokius santykius, tačiau nepaisant nuojautos apie karčią tiesą, teberusena tikėjimas, kad meilė dar gali išsipildyti.

Kodėl kai kurie žmonės sunkiau išgyvena atstūmimą arba yra pasiryžę laukti mylimojo net tuomet, kai visiems akivaizdu, jog ši istorija pasmerkta?

Seksologas-psichoterapeutas Vitalijus Žukas teigia, kad tai, kaip reaguojame į atstūmimą, meilę be atsako, kiek laikomės įsikabinę į šiuos santykius, lemia mūsų asmenybės bruožai, kurie susiformuoja dar ankstyvoje vaikystėje. Tad nenuostabu, kad norint įveikti meilės be atsako krizę turime pradėti ne nuo antrosios pusės vilionių, o nuo darbo su savimi.

Pašnekovas išsako guodžiančias mintis, kad vienpusės meilės kančios tikrai pagydomos, o net ir po niūriausio gyvenimo etapo galima į jį prisikviesti pilnaverčius santykius.

Meilės išbandymai

„Žodis meilė turi labai plačią reikšmę, - pasakoja seksologas-psichoterapeutas V. Žukas. – Kalbėdami apie jausmus be atsako, neapsieisime be trumpo rakurso apie tai, kas yra toji meilė apskritai. Psichologai, psichoterapeutai ją skirsto į keturias fazes.“

„Pirmoji meilės fazė – įsimylėjimas. Kaip žinoma, nuo seno egzistuoja pasakymas, kad meilė tarsi liga. Tai aktualu kalbant būtent apie šį etapą. Jungtinėse Amerikos valstijose įsimylėjimas netgi oficialiai priskiriamas prie ligų, yra jų sąrašuose ir turi savo ligos kodą.“

Tačiau įsimylėjimas negarantuoja, kad santykiai turi ateitį. Po svaiginančios pradžios santykių laukia rimti išbandymai. V. Žukas atkreipia dėmesį, kad norint meilės istorijos su laiminga

pabaiga, pasibaigus įsimylėjimui teks pereiti per dar dvi gan sunkias santykių fazes – prisirišimą su paslėptais konfliktais ir prisirišimą su išreikštais konfliktais.

Tik sėkmingai įveikusi minėtus etapus pora gali pasiekti paskutiniąją ketvirtąją – brandžios meilės fazę. „Kasdieniškai apibūdinant, brandi meilė yra tada, tai mums su partneriu yra labai gerai, kai man nieko iš jo nereikia, aš labai gerai jaučiuosi tiesiog būdamas šalia“, - apibūdino pašnekovas.

Įstrigę pirmoje fazėje

Kuriame etape verda meilės be atsako kančios? „Vienpusė meilė ir jos kančios daugiausiai būdingos pačiai pirmajai – įsimylėjimo fazei“, - paaiškina V. Žukas. Pirmajame etape, kai vienas žmogus įsimyli kitą, ne visada į karštus jausmus atsakoma tuo pačiu. Tuomet tenka susitaikyti, kad jausmas vienpusis. O net jei ir atsakoma – neaišku, kiek ilgai tas jausmas abipusis bus, ar abu partneriai norės tęsti santykius toliau.

Įsimylėjęs užplūdus pirminiam svaiguliui patenka į gan pavojingą būseną, kurioje yra nekritiškas savo meilės objektui. „Įsimylėjimo fazė primena gripą – kyla temperatūra, rausta veidas, skiriasi daug dopamino, nėra kritikos. Būtent tai skiriamasis pirmosios santykių fazės – įsimylėjimo bruožas: aš esu nekritiškas, gyvenu su rožiniais akiniais“, - pažymi seksologas-psichoterapeutas V. Žukas.

Jis pamini, kad įsimylėjimo sukeliama jausmai dažnai lyginami su narkotiniu apsvaigimu. „Ir tai yra teisingas palyginimas, nes įsimylėjimo metu veikia daug mediatorių: seratoninas, dopaminas, endorfinų daug... Visos šiuolaikinės meilės teorijos grindžiamos smegenų biochemija“, - kalbėjo V. Žukas.

Jis teigia, kad būtent dėl šio fiziologijos nulemtą emocinio koktelio ir partnerio idealizavimo jį praradus tampa labai sunku – gali lydėti kone katastrofos jausmas.

Išgyventi nelaimingą meilę

Tačiau kaip išgyventi atstūmimą ir vienpusę meilę, nuo kurios nėra apsaugotas nei vienas? V. Žukas pabrėžia, kad tam labai daug reikšmės turi asmenybės nuostatos, savivertė. „Vėlg, tai ateina iš vaikystės. Kalbant apie moteris, tai padėtį palengvina, jei jos nuo mažumės žino, jog yra vertingos ir gali išgyventi be vyro. Jei asmuo turi pakankamai savigarbos ir orumo, kur kas sklandžiau sekasi išverti meilę be atsako net ir svaiginančioje įsimylėjimo fazėje“, - sakė V. Žukas.

Jis pabrėžia, kad įveikiant šią gyvenimo krizę svarbu turėti vertybinį pamatą, atskirti save nuo kito žmogaus suvokiant, kad be jo galimas pilnavertis gyvenimas, kad ne jo buvimas ar nebuvimas nulemia gyvenimo kokybę.

Nukentėjusiems nuo nelaimingos meilės V. Žukas pataria nebijoti kreiptis pagalbos, kad lengviau išgyventų šį sunkų gyvenimo etapą. „Tai gali būti prisijungimas prie savipagalbos

grupių, psichoterapija, sublimacija, meilės energiją panaudojant kitur – kūryboje, visuomenei naudingoje veikloje“, - kelius, kaip sau padėti siūlo specialistas.

Kalbėtis, suvokti jausmų priežastis ir pasekmes, grąžinti psichiką į vėžes svarbu ne tik išlaikant psichinę pusiausvyrą, bet ir dėl asmenybės augimo, gebėjimo kurti stabilius santykius, išverti meilės sunkumus ateityje, jei jų pasitaikytų.

V. Žukas teigia, kad nuo lyties nepriklauso, kaip jautriai žmogus išgyvens nelaimingą meilę – abiem lytims tai vienodai sunku. Bet vienas skirtumas yra: pagalbos daugiau kreipiasi moterys. „Vyrai rečiau eina pas psichikos sveikatos specialistus, verčiau geria, svaiginasi. Moterys eina pas psichologus, nes joms labiau būdinga išsikalbėti, atsiverti. Tai stereotipas, bet, deja, vyrams iš tiesų vis dar sunku parodyti savo silpnumą. Nors dabar labai skatinama priešintis mitui, kad vyrai neverkia, bet daug juo kas tiki“, - konstatuoja seksologas psichoterapeutas V. Žukas.

Slaptasis kardinolas – saugumo jausmas

V. Žukas pabrėžia, kad dar vienas svarbus jausmas, kuris meilės santykiuose vaidina nematomą, bet iš tiesų labai svarbų vaidmenį – saugumas. Būtent nuo jo kartais reikia pradėti vynioti siūlų kamuolį ieškant atsakymo, kodėl mums nesiseka meilėje. Jei neretai įsiveliame į panašias situacijas, galbūt jums būdingas nesaugumo jausmas?

„Kai esame paliekami, į mūsų jausmus neatsakoma, sugriūva saugumo pamatas. Jis yra nepaprastai svarbus asmenybės stabilumui. Koks jis – lemia ankstyvosios vaikystės patirtys, mat jis formuojasi pirmaisiais-antraisiais gyvenimo metais. Gal neįtikėtina, bet tuo metu statomi asmenybės pamatai. Žmonės neretai bando atkartoti šeimoje patirtą bendravimo, saugumo jausmą. Jei tas jausmas buvo nesuteiktas, stengiasi jį sukurti kaip patys įsivaizduoja. Palikus partneriui nesaugios asmenybės jaučiasi tars ištiktos katastrofos. Todėl ir svarbus savivertės ugdymas, nepriklausymas nuo kito žmogaus, kur net susvyravus saugumui išlaikoma pusiausvira, lengviau išgyvenamos meilės netektys“, - pabrėžė pašnekovas.

Gali prasidėti depresija

V. Žukas teigė, kad tikrai ne visi kreipiasi pagalbos ir ne visiems jos reikia – dalis žmonių su šiais sunkiais jausmais susitvarko patys. Visgi nereikia galvoti, kad jei draugas šį etapą išgyveno pats, turiu tai padaryti ir aš. Kartais meilė be atsako gali tęstis kone visą gyvenimą. „Jei aš neurotiškas, pažeistas, man bus sunkiau. Scenarijus labai aiškus – saugumo, vertybinio pamato nebuvimas lemia užsitęsusią vienpusę meilę, kuri galiausiai gali baigtis net ir depresija“, - iki ko gali nueiti meilė be atsako kalbėjo pašnekovas.

Anot jo, ypač sudėtinga, jei nelaiminga meilė ištinka pakartotinai – dėl to gali kilti intymaus santykio baimė, nusivylimas priešinga lytimi. „Jei mane palieka trečias vyras, tai kokių minčių gali kilti? Pradedant, kad visa jų giminė nieko verta, baigiant, kad gal aš pats nevertingas“, - sakė pašnekovas.

Jis įspėja, kad ne išeitis susirasti kitą partnerį, kurio nemylime, bet norime užpildyti tuštumą – tai tik pagilins krizę.

Psichoterapeutas-seksologas V. Žukas primena, kad vienus pusės meilės išgyvenimus reikia vertinti rimtai – apie tai byloja ir dėl to kylančios savižudybės. „Pirmiausiai seka depresinė būseną, o paskui gali atsirasti ir mintys pakelti prieš save ranką. Tačiau vėlgi, tai nutinka pažeistoms asmenybėms. Harmoninga asmenybė su šiais iššūkiais susitvarko“, - pridūrė pašnekovas.

Su vaiku būti kuo ilgiau

Kaip užtikrinti savo vaikams saugumo jausmą, kad po daugelio metų jo nepasivytų problemos ar netaptų per daug priklausomas nuo partnerio? „Tai labai sunku užtikrinti. Dėl to mes visi be išimties ir turime visi psichologinių problemų. Idealiu atveju – vaikas turi būti nuolat maitinamas krūtimi, kai tik jam to norisi. Jei verkia – turi būti paimamas ant rankų. Kūdikis nurimsta jausdamas mamos širdies tvinksnius, patartina jį migdyti šalia savęs“, - pasakojo V. Žukas.

„Pirmus dvejus metus turi būti be paliovos tenkinami visi kūdikio poreikiai ir šalinamos visos įtampos, kurios kyla dėl alkio, šlapio vystyklų, maisto stokos, šalčio ar per didelės šilumos. Jei tie lūkesčiai netenkinami – bazinis saugumas jau trinka“, - įspėjo pašnekovas.

„Kai moterys parėjus trims mėnesiams po gimdymo išeina į darbą, vaikui nėra gerai. Jei pirmieji dveji metai nesėkmingi, labai sunku juos kompensuoti. Tačiau ne visos šeimos turi tokias sąlygas, kad galėtų tai sau leisti. Nors Lietuvoje dar gana gera situacija, pasiklausius, kas dedasi vakaruose, darosi tikrai baisu“, - konstatavo psichoterapeutas turėdamas omenyje atvejus, kai jau kelių savaitių ar mėnesių vaikas paliekamas svetimų žmonių globai, o mama nori ar nenori priversta grįžti į darbą.

Brandi meilė – ne visiems

Pabaigai – o po kiek metų poroje galima džiaugtis brandžia meile? V. Žukas teigia, kad iki jos gali tekti laukti ir penkiolika-dvidešimt metų. Nors gali būti ir taip, kad jos nepatirsite niekada – tai priklauso nuo to, kiek brandžios abi porą sudarančios asmenybės.

„Po įsimylėjimo, kuris baigiasi po kelių mėnesių, pereinama į antrąją – prisirišimo fazę, kurioje išryškėja lūkesčiai. Paprastai iš pradžių jų neišsakome, nors antroji pusė elgiasi kitaip, nei norime. Šioje fazėje daug žmonių užstringa ilgam“, - atkreipia dėmesį pašnekovas.

„Kiekvienas turime lūkesčių skalę, ko laukiame gyvenime, ko tikimės iš partnerio. Kuo daugiau lūkesčių patenkinta, tuo geriau, bet visų lūkesčių patenkinti neįmanoma. O partnerystės konfliktai ir prasideda nuo nepatenkintų lūkesčių“, - tvirtina seksologas-psichoterapeutas.

„Jei, pavyzdžiui, požiūris į politiką, muziką, gyvenimiški lūkesčiai netinka, nepatinka asmeninės savybės – kartais nepunktualus, kartais pameluoja, tai partneris gali būti

atmestas. Todėl lūkesčių suderinimas toks svarbus, kaip ir pripažinimas, kad aš kitoks“, - kalbėjo V. Žukas.

„Kai lūkesčiai neišpildomi, žmogus po truputį viduje nusivilia. Nors šioje fazėje viskas dar gerai – juk mes tik keletą metų kartu, seksas vis dar labai intensyvus, kai kas netinka...“ – pastebi seksologas-psichoterapeutas V. Žukas.

„Bet jei mes nepasakome lūkesčių garsiai – pūlinys kaupiasi ir galiausiai sprogsta. Partneris numeta šakutę, o aš paleidžiu į jį lėkštę. Tai neadekvatu, bet byloja apie daug neišpildytų norų, reikalavimų. Po to seka zoologiniai terminai: asilas, kiaulė, višta... Nes mes blogai praejome paslėptų konfliktų fazę, neišdiskutavome“, - atkreipia dėmesį pašnekovas.

Jis pabrėžia, kad tik nuo asmenybės brandumo – ar ji gali civilizuota forma išsakyti savo lūkesčius priklauso, ar iš antro etapo keliausime į brandžią meilę, kurią nuo įsimylėjimo skiria tiek daug.

„Per įsimylėjimo fazę matau nuostabų kūną, patiriu nuostabų seksą, apsvaigęs laukiu ir nerimaudamas skaičiuoju valandas, kada vėl susitiksime. Ši liga sunki, nepagydoma, tiek, kad praeina savaime ir visiems“, – konstatuoja V. Žukas.

Nors įsimylėjimas pats naiviausias ir tik pradinis meilės etapas, jis reikalingas ir visai nereikia jo bijoti, net jei ir nusvilote meilėje. „Gebėjimas įsimylėti rodo, kad jausminiame ir fiziologiniame lygyje su žmogumi viskas gerai. Ši liga praeina, bet prieš tai nuspalvina gyvenimą ir palieka senatvei malonius prisiminimus“, - užbaigė pašnekovas.