

SIEVIETES,
KAS
MĪL
PAR DAUDZ

Robin Norwood

WOMEN
WHO
LOVE
TOO MUCH

When You Keep Wishing and
Hoping He'll Change

Robina Norvuda

SIEVIETES,
KAS
MĪL
PAR DAUDZ

Tām, kuras joprojām cer,
ka viņš mainīsies



ZVAIGZNE ABC

158:087.6

No 520

Robin Norwood

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

Copyright © 1985, 1997 and 2008 by Robin Norwood

All rights reserved.

Grāmata ir veltīta anonīmajām palīdzības programmām
pateicībā par brīnumaino atveseļošanos,
ko piedzīvo to dalībnieki.

No angļu valodas tulkojis *Uldis Sīlis*

Robina Norvuda

SIEVIETES, KAS MĪL PAR DAUDZ

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Marta Ābele*

Korektore *Diāna Graudiņa, Justīne Dižpētere*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-465.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Uldis Sīlis, 1999

© Izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2021

ISBN 978-9934-0-8871-1

Saturs

Ievads jaunajam izdevumam.....	6
Priekšvārds.....	8
1. Ja jūs mīlat vīrieti, kurš neatbild ar pretmīlu	15
2. Sliktas attiecības, bet labs sekss	45
3. Ja es tevis dēļ cietīšu, vai tu mani mīlēsi?	71
4. Tiekme būt vajadzīgai.....	92
5. Vai padejosim?.....	111
6. Vīrieši, kuri izvēlas sievietes, kas mīl par daudz.....	139
7. Skaistule un briesmonis.....	178
8. Kad viena atkarība uztur otru.....	232
9. Mirt mīlestības dēļ.....	251
10. Ceļš uz atveseļošanos	279
11. Atveseļošanās un intīmā tuvība: plašas aizvērsšana	324
Pateicības.....	342
Pielikumi	
Kā izveidot savu atbalsta grupu	344
Kur meklēt palīdzību	351
Ieteicamā lasāmviela	356
Afirmācijas.....	359
Alfabētiskais rādītājs	362

Ievads jaunajam izdevumam

Jau gandrīz 25 gadus sievietes šajā grāmatā meklē atbalstu sirdssāpēs, ko sagādā vīrieši un nelaimīga mīlestība. Grāmata, kas sākotnēji izdota ASV un vēlāk jau visā pasaulē 25 valodās, ir palīdzējusi sievietēm Ķīnā un Brazīlijā, Francijā un Somijā, Īrijā un Izraēlā, Saūda Arābijā un Serbijā – miljoniem sieviešu, kuru dzīvē ir kaut kas kopīgs neatkarīgi no viņu vecuma, sociāli ekonomiskajiem apstākļiem, kultūras un izglītības. Tā ir vajadzība saņemt palīdzību, jo viņas mīl par daudz.

Laimīgā kārtā situācija ir radikāli mainījusies, kopš grāmata tika izdota pirmo reizi. Mēs vairs nedomājam, ka mīlēt par daudz ir normāli un dabiski. Šāds stāvoklis tiek dēvēts par bīstamu un kaitīgu. Bet ar to nepietiek, lai mēs beigtu justies un rīkoties tā, kā pagēr šī apsēstība.

Trūdija, ko iepazīsiet grāmatas 2. un 11. nodaļā, visticamāk, vairs neizskatītos, neģērbtos un varbūt pat neēstu tā, kā viņa to darīja pagājušā gadsimta 80. gados, kad šī grāmata nonāca pie lasītājiem pirmo reizi. Pavisam noteikti viņa visu vasaru nepavadītu mājās pie telefona, gaidot zvanu, kas tā arī nekad nepienāk. Mūsdienu Trūdija pat varbūt atzītu, ka viņa mīl pārāk daudz un ka tā ir problēma, jo viņa nepārtraukti skatās telefonā, vai nav pienākusi kāda ziņa no *viņa*. Tad viņa nosūta e-pastu vai vēl vienu izmisuma pilnu ziņu. Lai arī mainījušās detaļas, sievietes apsēstība ir tikpat spēcīga.

Kāpēc mēs nevaram atrisināt problēmu, ja reiz spējam to nosaukt vārdā? Defektīvajai personībai, kas ir apsēstības pamatā, nav spēka sevi dziedināt un “izvilkt aiz matiem” ārā no šī posta. Mums vajag palīdzību, lai izmainītu sevī dziļi iesakņojušos uzskatus. Tām, kuras *grib* mainīties, grāmata var palīdzēt.

Jaunais izdevums, kurā iekļauts atjaunots pielikums par palīdzības iespējām un izvērsts ieteicamās literatūras saraksts, apliecina, ka grāmata joprojām ir nozīmīga un var sniegt noderīgus padomus, kas nav zaudējuši aktualitāti un uzrunā sievietes visā pasaulē. Stāsti, kas vēsta par atkarību attiecībās, un ieteikumi, kā no tās atbrīvoties, ir palīdzējuši sievietēm mainīt dzīvi. Ņemiet šo grāmatu palīgā un mainiet arī savējo!

Priekšvārds

Ja mīlestība nozīmē to pašu, ko sāpes, mēs mīlam par daudz. Ja mūsu sarunas ar tuvām draudzenēm lielākoties ir saistītas ar *viņu*, *viņa* problēmām, *viņa* domām, *viņa* jūtām un gandrīz visi mūsu teikumi sākas ar vārdu “viņš”, mēs mīlam par daudz.

Ja piedodam viņa kaprīzes, slikto garastāvokli, vienaldzību un rupjību, visas problēmas saistot ar grūto bērnību, un cenšamies kļūt par viņa terapeitu, mēs mīlam par daudz.

Ja lasām kādu pašpalīdzības grāmatu un pasvītrojam visus teikumus, kuri varētu palīdzēt *viņam*, mēs mīlam par daudz.

Ja mums daudz kas nepatīk viņa raksturā, vērtību izpratnē un uzvedībā, taču mēs ar visu samierināties, uzskatot, ka tad, ja vien būsim pietiekami pievilcīgas un mīlošas, viņš vēlēsies mainīties mūsu dēļ, mēs mīlam par daudz.

Ja attiecības apdraud mūsu emocionālo labsajūtu un varbūt pat fizisko veselību un drošību, mēs pavisam noteikti mīlam par daudz.

Par spīti visām sāpēm un neapmierinātībai, pārmērīga mīlestība daudzām sievietēm ir tik pierasta, ka mēs gandrīz vai ticam – tieši tādām arī jābūt tuvām attiecībām. Vairums no mums vismaz vienreiz ir milējušas par daudz, un daudzām šī pieredze ir atkārtojusies dzīvē ne reizi vien. Dažas no mums ir kļuvušas tik apsēstas

ar savu partneri un attiecībām, ka gandrīz vairs nespēj funkcionēt.

Šajā grāmatā uzmanīgi aplūkosim iemeslus, kuru dēļ tik daudzas sievietes, meklēdamas kādu, kas viņas varētu milēt, neizbēgami nonāk pie tā, ka atrod neveselīgus un nemilošus partnerus. Un mēs pētīsim, kāpēc pat tad, ja zinām, ka attiecības neapmierina mūsu vajadzības, tās ir tik grūti izbeigt. Redzēsim, kā mīlestība pārvēršas pārmērīgā mīlestībā, ja partneris ir mums nepiemērots, nevērīgs vai nepieejams, un kā mēs tomēr nespējam no viņa atteikties – patiesībā mēs viņu gribam, mums viņš ir vajadzīgs vēl vairāk. Visbeidzot, mēs izpratisim, kā vēlēšanās milēt, tieksme pēc mīlestības un pati mīlestība pārvēršas par atkarību.

Atkarība ir biedējošs vārds. Tas atsauc atmiņā tādus tēlus kā heroīna lietotāji, kuri dursta vēnās adatas un kuru dzīvesveids ir acīmredzami pašiznīcinošs. Mums šis vārds nepatīk, un mēs nevēlamies tā raksturot savu attieksmi pret vīriešiem. Taču daudzas, daudzas no mums ir bijušas “narkomānes” savās attiecībās ar vīriešiem, un, gluži kā jebkurai atkarībā nonākušam cilvēkam, mums jāapzinās, cik nopietna ir šī problēma, pirms varam sākt no tās atbrīvoties.

Ja jūs jebkad esat bijusi apsēsta ar vīrieti, jums varētu būt radušās aizdomas, ka šīs apsēstības pamatā ir nevis mīlestība, bet gan bailes. Mēs, kas mīlam kā apsēstas, esam pilnas baiļu – tās ir bailes būt vienai, bailes būt nemīlamai un nevērtīgai, bailes tikt ignorētai vai pamestai, vai iznīcinātai. Mēs atdodam savu mīlestību, izmīsiģi cerot, ka vīrietis, ar kuru esam apsēstas, parūpēsies, lai mums vairs nebūtu jābaidās. Taču tas nenotiek, un bailes – kā arī apsēstība – padziļinās, līdz beidzot

mīlestības došana ar nolūku saņemt to pretī kļūst par dzīves vadošo spēku. Tā kā mūsu stratēģija nedod gaidītos panākumus, mēs cenšamies milēt vēl stiprāk. Mēs mīlam par daudz.

Pirmoreiz es šo fenomenu, proti, pārmērīgu mīlestību kā īpašu domu, jūtu un uzvedības sindromu, atklāju, kad biju dažus gadus nostrādājusi, sniedzot konsultācijas alkoholiķiem un narkomāniem. Simtiem reižu runājusies ar šiem cilvēkiem un viņu ģimenēm, es nonācu pie pārsteidzoša atklājuma. Dažkārt pacienti, kas cieta no dažādu vielu atkarības, bija auguši nelabvēlīgās ģimenēs, bet citreiz tā nebija; taču viņu partneri gandrīz vienmēr bija nākuši no ģimenēm, kurās pastāvēja nopietnas problēmas un kurās viņi bija pieredzējuši pārmērīgu stresu un sāpes. Cenzdamies sadzīvot ar atkarību pārņemtajiem dzīvesbiedriem, šie partneri (kuri alkoholisma ārstēšanas jomā tiek saukti par līdzalkoholiķiem) neapzināti atkārtoja un vēlreiz izdzīvoja zīmīgus pašu bērnības aspektus.

Pārsvarā tās bija atkarībā nonākušu vīriešu sievas un draudzenes, kuru dēļ es sāku saprast pārmērīgas mīlestības būtību. Šo sieviešu stāsti atklāja, ka viņas izjūt vajadzību vienlaikus gan apliecināt pārākumu, gan ciest un ka šīs vajadzības var apmierināt, izpildot glābējas lomu. Šie stāsti ļāva man apjaust, cik dziļa ir viņu atkarība no vīrieša, kurš savukārt ir atkarīgs no kādas vielas. Bija skaidrs, ka palīdzība vienlīdz nepieciešama abiem partneriem, ka patiesībā viņi abi burtiski iet bojā savas atkarības dēļ, viņš – pārmērīgi lietojot ķīmiskas vielas, viņa – ciešot no ārkārtēja stresa.

Šīs sievietes līdzalkoholiķes lika man aptvert, ar kādu neiedomājamu spēku bērnībā pieredzētais ietekmē

viņu, nu jau pieaugušu sieviešu, attiecības ar vīriešiem. Viņas var mums visām, kuras cietušas no pārāk stipras mīlestības, pastāstīt, kā mums veidojusies tieksme pēc sarežģītām attiecībām, kā mēs padarām savas problēmas mūžīgas un neatrisināmas un, vissvarīgākais, kā mēs varam mainīties un atveseļoties.

Man nav nodoma uzstāt, ka tikai sievietes ir tās, kuras mīl par daudz. Dažiem vīriešiem piemīt šī apsēstība ar attiecībām tikpat izteikti kā sievietēm, un viņu izjūtas un uzvedība sakņojas tādos pašos bērnības iespaidos un pieredzē. Tomēr vairums vīriešu, kuri cietuši bērnībā, nekļūst atkarīgi no attiecībām. Bioloģisku un kultūras faktoru mijiedarbības rezultātā viņi parasti cenšas sevi aizsargāt un izvairīties no sāpēm, nodarbinot sevi ar ko tādu, kas ir vairāk vērsts uz āru, nevis uz iekšu, vairāk bezpersonisks nekā personisks. Viņiem piemīt tieksme kļūt apsēstiem ar darbu, sportu vai vaļasprieku, turpretī sievietei tādu pašu bioloģisku un kultūras faktoru darbības rezultātā piemīt tieksme kļūt atkarīgai no attiecībām – varbūt ar tikpat daudz cietušu un atsvešinātu vīrieti.

Cerams, ka šī grāmata palīdzēs *ikvienam*, kas mīl par daudz, taču tā rakstīta galvenokārt sievietēm, jo pārāk spēcīga mīlestība ir pārsvarā sievietēm raksturīgs fenomens. Grāmatas mērķis ir ļoti konkrēts: palīdzēt sievietēm, kurām ir destruktīvas tieksmes attiecībās ar vīriešiem, atzīt šo faktu, izprast šo tieksmju cēloņus un gūt iespēju mainīt dzīvi.

Taču, ja esat sieviete, kas mīl par daudz, es uzskatu, ka būtu godīgi jūs brīdināt: lasīt šo grāmatu nebūs viegli. Patiesi, ja jūs atbildstat šādam raksturojumam, tomēr izskrienat cauri grāmatai bez jebkādas aizķeršanās

un tā jūs nekādā ziņā neietekmē vai arī šī grāmata jūs nogurdina un sadusmo, vai jūs nespējat koncentrēties uz šeit sniegto materiālu, vai arī jūs spējat domāt vienīgi par to, kā šī grāmata varētu palīdzēt kādam citam, es ieteiktu jums mēģināt izlasīt grāmatu vēlreiz – kaut kad vēlāk. Mēs izjūtam nepieciešamību noliegt to, kas ir pārāk sāpīgs vai pārāk draudīgs, lai varētu to pieņemt. Noliegums ir dabiska paš aizsardzības forma, kas darbojas automātiski un pati no sevis. Varbūt, lasot vēlāk, jūs spēsiet dziļi ielūkoties savā pieredzē un slēptākajās izjūtās.

Lasiēt lēni, ļaujot sev gan intelektuāli, gan emocionāli tuvināties šīm sievietēm un viņu dzīvesstāstiem. Šajā grāmatā minētie gadījumi jums varētu šķist ārkārtēji. Es vēlos jūs pārliecināt, ka patiesība ir tieši pretēja. Šeit attēlotie raksturi, personības un gadījumi nekādā ziņā nav pārspīlēti. Ar to visu man nācies saskarties, kontaktējoties ar sievietēm, kuras pazīstu gan kā profesionāle, gan personiski un kuras iederas par daudz mīlošo sieviešu kategorijā. Viņu patiesie dzīvesstāsti ir vēl daudz sarežģītāki un sāpju pilni. Ja viņu problēmas jums šķiet daudz nopietnākas un satraucošākas nekā savējās, tad ļaujiet man teikt, ka jūsu sākotnējā reakcija ir tipiska daudzām manām klientēm. Ikvienu uzskata, ka viņas problēma vēl “nav tik traka”, pat tad, ja viņa jūt līdzīgu citām sievietēm, kuru stāvoklis ir nožēlojams un kurām, pēc viņas domām, ir “īstas” nepatīkšanas.

Viens no dzīves paradoksiem ir tas, ka mēs, sievietes, spējam ar līdzjūtību un izpratni uztvert sāpes, ko cieš kāda cita, un tajā pašā laikā esam aklas un nejutīgas pret savām sāpēm. Es to diemžēl zinu pārāk labi, jo pati lielāko daļu dzīves esmu bijusi sieviete, kas mīl

par daudz, līdz galu galā mana fiziskā un garīgā veselība bija tiktāl sabeigta, ka nācās pamatīgi apsvērt savas attiecības ar vīriešiem. Dažus pēdējos gadus es cītīgi strādāju, lai mainītu šo attieksmi. Tie ir bijuši manas dzīves auglīgākie gadi.

Es ceru, ka jums visām, kas mīl par daudz, šī grāmata ne tikai palīdzēs labāk apzināties savu patieso stāvokli, bet arī iedrošinās to mainīt; ka tā novērsīs jūsu mīlas pilno uzmanību no apsēstības ar vīrieti un pievērsīs to iespējām atveseļoties un dzīvot savu dzīvi.

Vēlos izteikt vēl vienu brīdinājumu. Šajā grāmatā, kā jau daudzās citās pašpalīdzības grāmatās, ir norādīta virkne uzdevumu, kas jāveic, lai mainītu sevi. Ja jūs nolemsiet, ka tiešām vēlaties veikt šos uzdevumus, tad tam, tāpat kā jebkuras terapijas iedarbībai, būs nepieciešami ilgi darba gadi un pilnīga pašatdeve. No tieksmes mīlēt par daudz nevar atbrīvoties ātri un vienkārši. Šo uzvedības modeli jūs esat agri apguvusi un cītīgi piekopusi, un atteikšanās no tā būs saistīta ar bailēm, apdraudējuma sajūtu un pastāvīgu izaicinājumu. Šis brīdinājums nav domāts, lai mazinātu jūsu apņemšanos. Galu galā jums, visticamāk, turpmāko gadu laikā nāksies cīnīties arī tad, ja nemainīsiet savu attiecību modeli. Taču šajā gadījumā cīņas mērķis būs nevis izaugsme, bet gan tikai izdzīvošana. Izvēle ir jūsu ziņā. Ja izlemsiet sākt atveseļošanās procesu, jūs mainīsieties – vairs nebūsiet sieviete, kas kādu mīl tik ļoti, ka tas sagādā sāpes, bet kļūsiet par sievieti, kas pietiekami mīl pati sevi, lai sāpes apturētu.

PIRMĀ NODAĻA

Ja jūs mīlat vīrieti, kurs neatbild ar pretmīlu

*Victim of love,
I see a broken heart.
You've got your story to tell.*

*Victim of love;
It's such an easy part
And you know how to play it
so well.*

*... I think you know
what I mean.
You're walking the wire
Of pain and desire,
Looking for love in between.
"Victim of Love"**

Džilla bija atnākusi pie manis pirmo reizi, un viņa izskatījās samulsusi. Dzīvīga un smalka, ar blondām mazas meitenes matu cirtām, viņa stīvi sēdēja uz pašas krēsla maliņas man pretī. Viņā viss šķita apaļš – sejas veidols, nedaudz neveiklais augums

* Mīlas upuris./ Es redzu lauztu sirdi./ Tu vēlies kaut ko pastāstīt./ Mīlas upuris./ Tā ir tik viegla loma,/ Un tu proti to tik labi nospēlēt./... Domāju, ka tu saproti,/ Ko es gribu teikt./ Tu staigā pa virvi,/ Kas vīta no sāpēm un iekāres,/ Un gribi atrast mīlu starp tām. (Fragments no dziesmas "Victim of Love" ("Mīlas upuris").)