
Atrodė, meilė yra tai, dėl ko nesiderama. Kaip nesiderama dėl aistros ir ryšio. Juk tai ne protu valdomos reakcijos, o emociniai atsakai. Taigi ėmiau tiesiog įsiklausyti į porų išgyvenimus ir mokytis suprasti jų emocijų ritmus, įsijausti į jų romantiško meilės šokio judesius. Stebėdama, kaip tos poros šaukia ir rauda, barasi ir nutyla, pradėjau suprasti, kad esama tam tikrų esminių neigiamų ir teigiamų emocinių momentų, kurie ir lemia santykius. Pradėjau plėtoti naują porų terapijos metodą, pagrįstą kaip tik tais momentais. Jį pavadiname emocijų terapijos metodu – ETM.

ETM esmė labai paprasta: pamirškite, kad jus mokė atkakliai ginčytis, analizuoti ankstyvos vaikystės patirtį, aplinkinius stebinti didingais romantiškais poelgiais ir ieškoti naujų sekso pozų. Verčiau pripažinkite, kad esate emociškai prisirišę prie partnerio ir nuo jo priklausomi, panašiai kaip vaikas priklauso nuo tėvų – šie jį maitina, guodžia ir saugo.

Suaugusiųjų prierašumas galbūt yra labiau abipusis ir ne toks orientuotas į fizinį kontaktą, bet jo pagrindas toks pat. ETM orientuotas kurti ir stiprinti partnerių emocinį ryšį atpažįstant ir keičiant esminius dalykus, nuo kurių priklauso suaugusiųjų meilės ryšiai: būti vienas kitam atvirais, jautriems ir vienam prie kito prisiderinti. Jei norime būti fiziškai ir psichiškai sveiki, turime būti emociškai prisirišę prie vieno ar kelių mums nepakeičiamų žmonių, kad išgyventume.

Jei reikėtų apibendrinti, ko išmokau iš visų šių porų, paminėčiau šiuos dalykus:

- Poreikis, kad prireikus būtų kam ateiti į pagalbą ir pasiūlyti mums saugų prieglobstį, yra aukščiau visko.
- Emocinis badas – jis iš tiesų egzistuoja. Kai jaučiamės emociškai išsekę, atstumti ir apleisti, tai sukelia ir fizinį skausmą bei paniką.
- Nedaug tėra būdų įveikti sielvartą, jei netenkinami mūsų svarbiausi ryšio su kitais poreikiai.
- Emocinė pusiausvyra, ramybė ir tikras džiaugsmas – štai atpildas už meilę. Sentimentalus susižavėjimas – tik paguodos prizas.
- Nėra meilės ar sekso tobulybės. Maniakiškas jos siekimas veda į aklavietę. Svarbiausia jausti emocinį ryšį.
- Santykiams nebūdinga nei paprastai paaiškinama priežastis, nei rezultatas, nei tiesios linijos, juose viskas juda apskritimais, kuriuos partneriai brėžia kartu. Mes įtraukiame vienas kitą į besijungiančias ir išsiskiriančias kilpas ir spirales.
- Emocijos pajėgios pasakyti, ko mums reikia, jei tik gebėsime įsiklausyti į jas ir jomis vadovautis.
- Visi mes kartais įjungiamo pavojaus signalą. Netenkame pusiausvyros ir nuslystame į tokias dvasines būsenas kaip neri mastingas visko kontroliavimas ar sąstingis ir visko vengimas. Svarbiausia – nelikti tokios būsenos per ilgai. Jūsų mylimajam per sunku matyti jus tokius.
- Svarbiausi ryšio momentai, kai vienas partneris siekia kito, o tas reaguoja, reikalauja drąsos, bet jie žavūs ir visa keičiantys.
- Atleisti įžeidimus yra visų svarbiausia, bet tai įmanoma tik tada, jei partneriai suvokia savo pačių skausmą ir supranta, kad mylimas žmogus išgyvena jį kartu su jais.

- Ilgalaikė aistra yra visai įmanoma, jei žmonės myli vienas kitą. Klaidinantis susižavėjimo įkarštis tėra preliudija, nusistovėjęs meilės ryšys – jau simfonija.
- Nesirūpinimas užmuša meilę. Jai reikia dėmesio. Savo poreikių žinojimas ir reakcija į partnerio poreikius pajėgūs sukurti tokį ryšį, kuris tęsis „kol mirtis mus išskirs“.
- Visi stereotipai, priskiriami meilei – jei tave myli, esi laisvesnis, gyvybingesnis, galingesnis – yra teisingesni, nei galima įsivaizduoti.

Net ir visa tai žinodama aš turiu to mokytis iš naujo kaskart, kai ryšys su mylimuoju pažeidžiamas. Man vis duodama tik nanosekundė apsispręsti: kaltinti, bandyti perimti kontrolę, nutraukti santykius, keršyti, užtrenkti duris ir atsiriboti ar giliai įkvėpus pabandyti įsijausti į savo pačios ir mylimojo jausmus ir rizikuoti, ištiesti ranką, pasikliauti, apkabinti.