

Didžiausias iššūkis –
mūsų gyvenimas

AUŠRA GRIŠKONYTĖ

ŽVELK GILIAU

PSICHOLOGO ATSAKYMAI
Į KLAUSIMUS

Alma littera

11 I DALIS. ASMENYBĖ

1 skyrius

- 12 KAS AŠ ESU?
- 12 Veidrodėli, pasakyk...
- 15 Kas mes, galiūnai ar bejėgiai?
- 18 Kas yra tikroji žmogaus galia
- 20 Devyni galios matai

2 skyrius

- 24 JAUSMŲ MOKYKLA
- 24 XXI amžiaus neraštingumas
- 30 Ar mokame naudotis agresija
- 35 Kaip tramdyti įtūžio tigrą
- 39 Nesileiskime užvaldomi pavydo
- 41 Kada gėda žlugdo
- 48 Jausmai iš tėvų namų

3 skyrius

- 51 PRAEITIES ŠEŠĖLIAI
- 51 Vaikystėje patirta prievarta
- 57 Šeima, nebuvo tvirtovė
- 61 Esamoms ir būsimoms mamoms
- 66 Teisiantiems tėvą

4 skyrius

- 69 IŠKREIPTOS SIELOS
- 69 Tuščiaidurių narcizų amžius
- 75 Migdanti vidutinė tuštuma
- 79 Mazochistinė asmenybė
- 85 Kas sustabdys perfekcionistą
- 91 Miegančioji Gražuolė

5 skyrius

- 95 SĖKMĖS FAKTORIAI
- 95 Sėkmės paukštės beieškant
- 98 Apie savęs ir kitų nukainojimą
- 102 Gyvenimo filosofija

107 II DALIS. SANTYKIAI

1 *skyrius*

- 108 TOKS TOKIĄ SUTIKO
108 Pagal ką sueinama į poras
110 Kas kiša koją santykiams
115 Kaip moterys myli vyrus
119 Kodėl jiems taip sunku suaugti
123 Ar stiprūs vyrai verkia
128 Apie prietarų žalą
131 Iš ko pažinsi raganą žiežulą

2 *skyrius*

- 138 KOL MIRTIS IŠSKIRS
138 Kodėl žlunga santuokos
143 Kas yra tikra meilė
149 Santuokinio gyvenimo krizės
152 Tapusioms šeimos šešėliu
156 Jei ką nors myli – paleisk
160 Atsisveikinimo liūdesys

3 *skyrius*

- 165 KONFLIKTŲ KATILAS
165 Visi prieš vieną
170 Kaip atremti kritiką
173 Nesusikalbėjimo priežastys
175 Aš – tau, tu – man

179 IIII DALIS. ELGESYS

180 1 *skyrius*

- 180 ŽALINGAS STILIUS
180 Priklausomybės kartėlis
187 Įtraukiantys sukti žaidimai
191 Ką žaidžia alkoholikai
197 Trys antsvorio tipai
202 Kaip įsikalbame ligas
206 Mitybos neurozė
213 Pamišimas dėl jaunystės
218 Depresija, apipinta mitais
223 Kam skamba streso varpai

2 *skyrius*

- 229 KELIONĖ Į SAVE
229 Kaip atpažinti savo norus
231 Dvasingumo paieškos
236 Apie gyvenimo prasmę
241 Vietoj pabaigos, *arba*
Atverkime vaikų namų duris

PRATARMĖ

Atsivertėte pirmą mano knygą. Joje straipsniai apie psichologiją – mokslą apie sielą, – publikuoti spaudoje ir internete. Pastebėsite, kad skiriasi jų formatas.

Niekada nemaniau esanti rašytoja, tokia savęs nelaikau ir dabar, todėl nerimauju. Knyga yra knyga, o ne straipsnis. Graūžiuosi, nes esu beveik profesionali skaitytoja: nuo vaikystės perskaičiau, perkrimtau, sugraūžiau galybę knygų. Dauguma jų – groūžinė literatūra. Tad tikrai ŗinau, kas yra meistriškai surikiuotos intys, o ne ŗiaip koks raūinėlis.

Esu psichologė psichoterapeutė. Pacientus ir klientus ŗ tolimas ir ilgalaikes savęs paūinimo keliones lydūiu jau 28 metus. Kviesdama kitus tyrinėti savo asmenybės gelmes raūiau straipsnius. Raūiau, nes ŗiniasklaidos leidinių redaktoriai ir ŗurnalistai praūydavo atskleisti vieną ar kitą ŗmogaus sielos reiūkinį, paneigti plaūiai išsike-rojusį mitą (pavyzdūiui, kad depresija tėra apsileidimas ir tinginystė) ar atsakyti ŗ skaitytojų klausimus apie neiūtikimybę, vyrų silpnybes ir kitus gyvenimo slėpinius.

Rašyti, kai žinau, ką noriu pasakyti, nėra sudėtinga. Kartu tai ir neapsakomai sunku – žodžiai laksto į šalis. Renku, ieškau, dėlioju, plūkiuosi, kol gimsta sakinys, kol sakiniai sugula į straipsnį. Jaučiuosi galinti suvaldyti tik straipsnio ilgio tekstą. Man nuoširdžiai padėjo redaktorė Valia Valentaitė. Ačiū jai.

Jau seniai buvau raginama parašyti „psichologinių reikalų“ knygą. Lyg ir ryždavausi, bet greitai atsitraukdavau. Juk sakoma, jei gali nerašyti, tai ir nerašyk. Išdidžiai laikiausi šios maksimos, kol mane susirado ponia Nijolė Kuolienė iš „Alma litteros“ leidyklos. Viliojo pabrėždama mano profesinę pareigą, ir pasidaviau. Ponia Nijolė nespaudė parašyti knygos, kvietė tik į knygą sudėti jau publikuotus straipsnius. Taigi apgavau save, kad tai ne knyga.

Straipsniuose rašiau apie įvairias gyvenimą apkartinančias psichologines problemas. Visi jų turime, nesigėdykime. Žodžio „problema“ viena iš reikšmių yra „klausimas“. Taigi visiems mums kyla klausimų apie save pačius ir gyvenimą, kartais neapsakomai sudėtingą.

Skaitydami rasite pavyzdžių. Mieli mano buvę ir esami klientai, nurimkite: nė vieno iš jūsų tiesiogiai neaprašiau. Pavyzdžiai – jūsų istorijų sintezė.

Mano darbas suteikia privilegiją išvysti žmogaus sielos gelmių atspindžius. Kas tai, apsaityti ir aprašyti vis dar stokoju žodžių...

Nuoširdžiai dėkoju savo pacientams ir klientams, kolegoms, draugams ir artimiesiems. Be jūsų nebūtų šiandieninės manęs.

4 skyrius

IŠKREIPTOS SIELOS

Ekonominės gerovės išaukštinimas suformavo tuščią žmogų. Jis lyg neišsijungiantis dulkių siurblys viską traukia į save, negali nusti-pirkęs, kopijavęs, kimšęs. Jaučiasi lyg pasimetęs minioje vaikas, ieško tvirtos rankos, kuri iš tos sumaišties išvestų. Paklausa gimdo pasiūlą, tad šalia tuoj pasirodo pardavimo agentas, siūlantis reli-ginius kultus, amžinąją jaunystę, neblėstantį grožį, nepalaužiamą sveikatą. Nuvesti į šviesią ateitį siūlosi politiniai lyderiai, tik balsuo-kite už juos. Šiame gerovės karnavale tetrūksta to, kuris supranta, kad tai karnavalas. Juo turėtų būti kiekvieno mūsų „aš“.

Tuščiavidurių narcizų amžius

Ar kada susimąstėte, ką įdomaus apie savo gyvenimą galėtu-mėte papasakoti žurnalistui, jeigu paprašytų iš jūsų interviu? Ką niekieno dar nepatirta išgyvenote, kokios išminties sukauptėte, kas patrauktų skaitytoją? Nevalingai šis klausimas kyla atsivertus žurnalą ar laikraštį, pažiūrėjus televizijos pokalbių laidą. Žvaigždės ir žvaigždutės žarsto prisipažinimus, ką myli, kokios moterys

ar vyrai patinka, ką mėgsta valgyti, kur atostogauja, kokį automobilį vairuoja.

Nebevingiame pašalinio ausiai paviešinti ir savo pašnekusių turinio. Mat mobiliuoju kalbėti galime bet kur: gatvėje, kavinėje, prie gydytojo kabineto durų. Negana to, į kairę ir dešinę dalijame savo telefono numerį – kad tik neturėtume laiko patylėti, kad tik neliktume vieni, kad tik nealktume dėmesio. Viešiname savo ir artimųjų asmeninį gyvenimą, viešai rodome kūno formas, nebebijome bet kam pasakoti ir demonstruoti, kokie seksualūs esame, kaip mylimės, kiek kartų per savaitę.

Italų psichiatras ir psichoterapeutas Giacomo Dacquino teigė: „Tai, kad galime būti pasiekiami bet kur ir bet kada, liudija šių laikų neurotinį ir ekshibicionistišką narcisizmą. Anksčiau buvo išlaikomas reikiamas privatumas ir teisė į asmeninę laisvę.“

Terminą „narcisizmas“ psichologijoje pirmąkart pavartojo Havelockas Ellisas XX a. pradžioje. Šio termino ištakos slypi senovės graikų mite apie gražų jaunuolį Narcizą, už šaltumą ir žiaurumą aplinkiniams dievų nubaustą įsimylėti save. Nenumaldomas žavėjimasis pačiu savimi įstūmė gražuolį į mirties glėbį, o mirties vietą paženklino gėlė – *narcizas*. Apie žmogų – pasaulio centrą, nuolat susirūpinusį tik savo poreikių tenkinimu kitų sąskaita, – rašoma ir tarptautiniame ligų klasifikatoriuje.

Gražuolis graikų mito Narcizas pamilo savo atspindį šaltinio vandenyje. Šiuolaikiniam narcizui šaltinio atspindį atstoja kitas žmogus.

Narcizinė asmenybė nori, kad ja žavėtusi, tiki ypatinga savo svarba. Siekia beribės sėkmės, galios, grožio, idealios meilės. Bendraudami tokie asmenys yra eksploatatoriai. Jie abejingi kito jausmams ir savijautai, pavydūs ir pasipūtę.

Apie poniją X kolegos kalba kaip apie tironišką valdovę, sunkiančią paskutinį pavaldinių prakaito lašą, reikalaujančią paklusti permainigai jos valiai ir nuolat ploti jai katučių. Pataikaujant ir nusižeminant galima apsaugoti vargšę savo galvelę nuo viršininkės rūstybės. Ponia X išvaizdi moteris, nemažą uždirbtos algos dalį palieka madin-gų ir prabangių drabužių parduotuvėse, grožio salonuose. Jos niekada neišvysite be makiažo ar manikiūro (tikėtina, ir be pedikiūro), o drabužiui papuošti kūną leidžia tik kokius dešimt kartų – paskui perka naują, madingesnį. Gyvena ponija X viena, nes buvę partneriai (o jų visa armija) neįtiko: vienas per mažai uždirbo, kito manieros kaimietiškos, trečias labiau žavėjosi darbu, o ne ja, dar kitas netenki-no seksualinio ponios apetito.

Jaunas vyras Y kasdien kelias valandas prakaituoja treniruoklių salėje – formuoja naują, gražesnę ir vyriškesnę, kūną. Jo diena prasideda ir baigiasi sukiojimusi prieš veidrodį, apžiūrint dvigalvius ir trigalvius raumenis, pilvo presą, šlaunų reljefą.

Y grožį puoselėti įkinkyta ir žmona. Ji kasdien suka galvą dėl vyro baltymų meniu, ieško maisto papildų, masažuoja pavargusius po treniruočių raumenis, sutinka kęsti seksualinio bado dietą, nes vyro lytinė funkcija gerokai susilpnėjusi. Ir tegul Y gyvenimas susiaurėjęs iki sporto salės, užtat ko vertos akimirkos, kai jis išdidžiai išpūtęs raumenis saulėtą vasaros dieną žingsniuoja gatve. Į jį nukreipti godūs merginų ir jaunų vyrų žvilgsniai.

Ponios X ir pono Y istorijos – tai kraštutiniai save įsimylėjusiu asmenybių pavyzdžiai. Panašių asmenų apstu tarp televizijos laidų vedėjų, politikų, pramogų verslo atstovų, žurnalistų, teisėtvarkos pažeidėjų.

Narcizinė asmenybė nori, kad ja žavėtusi, tiki ypatinga savo svarba. Siekia beribės sėkmės, galios, grožio, idealios meilės.

Narcizinės asmenybės būna dviejų tipų: save prikišamai demonstruojantys ekshibicionistai ir slaptieji narcizai. Ekshibicionistai siekia, kad kiti jais žavėtusi. Dėl aplodismentų jie pasiryžę padaryti bet ką: viešai išsirengti ar pasimylėti, visai Lietuvai pademonstruoti savo namus ar kokias nors „antgamtines“ galias. Slaptieji narcizai nėra tokie pastebimi, nes jų taktika sulaukti susižavėjimo kita: jie siekia prisišlieti prie kokio nors ypatingo žmogaus. Prisigretinę prie išskirtinio asmens, ima maudytis jo šlovės spinduoliuose ir jaučiasi tokie pat reikšmingi ir svarbūs kaip jis.

Gražuolis graikų mito Narcizas pamilo savo atspindį šaltinio vandenyje. Šiuolaikiniam narcizui šaltinio atspindį atstoja kitas žmogus. Bičiulis, partneris ar žiūrovas reikalingi tik tam, kad lyg veidrodyje leistų išvysti: „Ar iš balos tas gražumas mano prigimimo?“ Kaip Narcizas iš graikų mito, taip ir narcizinė asmenybė temato save kitų akimis. Ją supantys žmonės – tai „aš“ veidrodis, be kurio ji negalėtų gyventi. Narcizas jaučiasi esantis toks, kokiu jį laiko kiti. Lyg vaikiškas vilkelis sukasi ratu ir godžiai siurbia viską, kas apie jį sakoma, kaip reaguojama.

Psichoterapeutai Ianas Stewartas ir Vannas S. Joinesas nurodė, kad narcizinė asmenybė susiformuoja dėl daugelio priežasčių, o viena svarbiausių – *perdėta globa vaikystėje* ir vaiko sureikšminimas. Tėvams, kurie dažniausiai irgi yra narcizinės asmenybės, vaikas tampa didesnis už visą pasaulį. Jei tėvai saugo jį nuo bet kokio skausmingo patyrimo, pavyzdžiui, nesiveda į mirusių giminaičių laidotuves, kaltina mokytoją, sudraudusią jų išdykėlį, o nuliūdusiam kiša saldainį, dviratį ar kompiuterį, – toks vaikas neišmoksta išverti skausmo, o per jį suvokti savo ir kitų ribų.

Ypatingų tėvų vaikas privalo būti ypatingas. Jei vaikeliui skauda, jis paniuręs, nebendrauja, tėvai sunerimsta: jų atžalėlei kažkas atsitiko. Ir tuoj skuba padėti taisyti. Taip vaikui perduodama žinia „viskas arba nieko“. Kitaip tariant, arba tu esi linksmas ir žavi tėtį bei mamą, arba esi nevykėlis. O kas gi norės būti laikomas netikėliu?

Narciziškų tėvų vaikas mokomas būti ne savimi, o kurti ir nepaliaujamai tobulinti nepažeidžiamo, nemirtingo, fatališko, be sunkumų gyvenančio dievažmogio kaukę. Ją kurdamas narcizas nuo mažų dienų mokosi išduoti prigimtį. Dėl aplinkinių žavėjimosi jis priverstas aukoti tikruosius jausmus, norus, mintis. Šis kontrastas tarp to, koks žmogus nori atrodyti ir koks jaučiasi, anot G. Dacquino, sukelia daug patologinių išgyvenimų: tuštumos ir beprasmybės pojūtį, jausmų atbukimą, depresiją, perdėtą susirūpinimą kūno negaliomis.

Vaikas mokomas būti ne savimi, o kurti nepažeidžiamo, nemirtingo, fatališko dievažmogio kaukę, ją kurdamas – išduoti prigimtį.

Praradęs tapatybę ir virtęs viešai demonstruojamos sėkmės ir žavaus šaunuolio kauke narcizas kenčia nuo *menkos savigarbos*, kuri lyg svarstyklės svyruoja pagal aplinkinių rodomą dėmesį. Apsuptas dėmesio, toks asmuo tampa ambicingas, didingas, valdingas ir entuziastingas. Tačiau likęs vienas, be išorinio palaikymo, jis virsta nepasitikinčiu, viskuo abejojančiu, saugumą praradusiu, mamos ir tėčio glėbio išsiilgusiu vaiku.

Narcizinė asmenybė – mados ir paklausos rinkos formuojama kaukė – nepajėgi būti atsakinga.

Narcizinėms asmenybėms labai *nesiseka kurti* tarpasmeninių *santykių*. Jos nepajėgia užmegzti gilaus žmogiško ryšio. Vaikystėje išmokusios atsisakyti tikrųjų jausmų, jos prarado galimybę patirti meilę, draugystę. Joms sekasi tik daryti įspūdį, kiti tėra reikalingi dėl naudos – būti jų atspindžiu ir pasakyti, kaip joms gyventi. Nenuostabu, kad narciziški žmonės negali pasigirti ilgalaikiais draugiškais santykiais ar darniomis šeimomis. Su jais aplinkiniams sunku, nes nežinia, kokie jie: ko iš tikrųjų nori, ką iš tiesų jaučia. Sunku bendrauti ne su asmeniu, o su kauke. Juk kaukė negali mylėti, ji šalta ir viskam abejinga. „Jei tu užsidėjęs kaukę, susilieti su kauke. Jei aš norėsiu paliesti tavo akis, paliesiu tiktai kaukę“, – rašė žymus amerikiečių psichoterapeutas Frederickas S. Perlsas.

Žmonių esmė – emocijos, jausmai, mintys, dvasingumas. Atsisakydami tikrojo „aš“, prarandame gebėjimą būti atsakingi už savo gyvenimą. Pasak F. S. Perlso, atsakomybė yra ne kas kita kaip pojūtis „aš esu Aš“. Narcizinė asmenybė – mados ir paklausos rin-

kos formuojama kaukė – nepajėgi būti atsakinga. Gyvenimas šalia tokių kaukėtų žmonių nepatikimas ir nesaugus, tarsi savo vidinį nesaugumą jie projektuotų į išorę. „Žmogus, kuriam pasaulis terūpi tiek, kiek žavisi jo asmeniu, vargu ar pasieks tikslą. O jei ir pasieks, nebus visiškai laimingas, nes žmogiškas instinktas nėra sutelktas vien į save“, – perspėjo filosofas ir matematikas Nobelio premijos laureatas Bertrand'as Russellas.

Migdanti vidutinė tuštuma

Psichoterapeuto kankynė – per susitikimą su klientu staiga užpuolantis mieguistumas. Jis lyg koks voratinklis apraizgo mintis. Atsiranda pojūtis, kad kūno energija išteka lyg vanduo, susigeriantis į smėlį. Užvaldo nežinia iš kur atklydęs letargas. Keisčiausia, kad prieš susitinkdama kabinete jaučiausi energinga ir žvali. Apie tokią mieguistumo kančią gali papasakoti daugelis šios srities specialistų.

Kalbuosi su trisdešimtmete išvaizdžia ir protinga moterimi. Greitakalbe beria skundus nežinanti, ko nori, niekas nemiela, nuobodu. Ir tai trunka jau daug metų. Psichoterapinės pagalbos ieško pirmą kartą.

- Kodėl kreipiatės tik dabar, jei kankinatės jau seniai? - teiraujuosi.

- Anksčiau tiesiog gyvenau, ir tiek. Dabar, kai draugai ir pažįstami kuria šeimas, gimdo vaikus ir keičia darbus, nežinojimas, ko noriu, ir nuobodulys ėmė slėgti. Kartais taip slegia, kad net skauda (rodo į krūtinę). Net apie tai sapnuoju. Dažnai rytais atsibundu su nykumos pojūčiu, - neišraiškingu balsu pasakoja klientė.

Šios jaunos moters gyvenimo dienos - lyg dar vienas dublis filmuojant tą pačią sceną: darbas ir namai. Vakarais ir savaitgaliais

1 skyrius
TOKS TOKIĄ SUTIKO

Vieni svarbiausių dalykų, be kurių negalime gyventi, yra kiti žmonės. Gulint lopšyje pakanka mamos ir tėčio, vėliau prireikia kiemo bendražygių, paskui paaugliškos, jaunuoliškos bendruomenės. Dar vėliau susukame lizdelį. Ir tuose santykiuose tyko patys didžiausi pavojai. Filosofas Martinas M. Buberis rašė: „Kai einame keliu ir sutinkame žmogų, žingsniuojantį priešais ir taip pat keliaujantį, būname pažinę tik savo, o ne jo kelio dalį; jo išgyvename tik susitikę su juo. Visi dalykai mums atsitinka susitikus.“

Pagal ką sueinama į poras

Stebimės, kaip toks su tokia gyvena. Kasdien pešasi lyg šuo su kate, stingdo vienas kitą lediniais žvilgsniais, svaidosi keiksmiais, baudžia vienas kitą tylėjimu, girtuoklystėmis, neištikimybe, seksualiniu badu... ir toliau gyvena po vienu stogu.

Amerikiečių šeimos psichoterapeutas Carlas Whitakeris tvirtino, kad mes nesituokiamo klaidingai: „Intuityviai renkamės partnerius, kurie mums tinka psichologiškai. Tai neatsitiktinis

procesas.“ Jis išvardijo **6 faktorius, kurie sieja ir išlaiko vyrą ir moterį poroje.**

Emocinė partnerių branda – kiek vyras ir moteris yra pažengę emocinio raštingumo keliu, t. y. geba įsisąmoninti, įvardyti ir valdyti savo emocijas bei jausmus, suprasti ir reaguoti į partnerio emocijas. Ar gali, užuot fiziškai ar psichologiškai smurtavę, apie savo jausmus kalbėtis, pasakyti vienas kitam, kas juos žeidžia, kas nepatinka, ko iš partnerio norėtų.

Agresyvumo lygis, kurį išoriškai gana sunku nustatyti, nes vienas gali mosuoti kumščiais, o kitas, nors susigūžęs ir nekalbus, gali tyliai, pasyviu elgesiu džyrinti per nervus aktyviajam. Nere-tai neatpažįstame pasyviojo agresoriaus. O jis pyktį slepia po ilgalaikio tylėjimo, nereagavimo į kito asmens prašymus, pažadų pamiršimo kaukėmis. Poroje svarbi ne agresyvumo raiškos forma, o agresijos lygis.

Meilės lygis – kiek galime kitu rūpintis, su juo dalytis tuo, ką labiausiai vertiname, t. y. kiek galime duoti ir kiek norime gauti. Kaip sako Tibeto dvasinis vadovas dalailama, partnerystėje svarbu ne aistros ir jausmai, o atjauta ir pagarba.

Nuoširdumas ir atvirumas – ar tiesiai ir atvirai išsakome mintis, jausmus ir norus, ar slepiamės po išmoktais įvaizdžiais ir savo norus tenkinti siekiame manipuliuodami partneriu. Kaip dažnai girdime ar skaitome „gudrius“ patarimus, kaip turi elgtis moteris, kad vyras duotų tai, ko ji nori. Pasak tos „išminties“, moteris turėtų elgtis lyg silpna, vaikiškai čiauškanti būtybė, kiekviename žingsnyje pabrėžianti, kad be vyro neišgyventų. Na, šalia tokios moters-mergaitės neišvengiamai turi atsidurti vyras-tėvas.

Neapykantos vienas kitam lygis priklauso nuo to, kiek galime sugyventi su kita lytimi, kiek esame emociškai atsiskyrę nuo gimdytojų. Svarbu, kaip vyrui pavyko įveikti motinos kompleksą

ir pereiti į tėvo pasaulį, kaip moteriai sekėsi įveikti priklausomybę nuo tėvų ir tapti savarankiška.

Išdavystės lygis – ką mums reiškia įsipareigojimas vienas kitam: ar ištikimi esame todėl, kad taip nusprendėme patys, ar todėl, kad bijome?

Svarbu ir kuo vadovaujantis – išoriniais ar vidiniais poreikiais – suinama į porą. Jei Jis ieško skalbėjos, virėjos, į vakarėlius lydinčios gražuolės, o Jai norisi būti su Juo, nes Jis stiprus ir turtingas, ilgai netrukus tokioje poroje užverda žūtibūtinės kovos. „Santuoka su žmogumi, kurio jėga suteikia saugumo, greit pavirsta kova siekianti įveikti ją, kad būtum asmenybe. O ją įveikus susitinkama su baimėmis, kurios buvo slepiamos“, – tvirtino Carlos Whitakeris.

Kas kiša koją santykiams

Amerikiečių psichoterapeutai Theodore'as B. Novey ir Pat Novey apklausė sutuoktinių ir partnerių poras užduodami vieną klausimą: „Kur jūsų santykiai stringa?“ Išanalizavę atsakymus, išskyrė dešimt svarbiausių stresą sukeliančių sričių ir pavadino *santykių blokais*. Vėliau savo išvadas T. B. ir P. Novey išdėstė straipsnyje **Dešimt būdų, kaip prarasti mylimą žmogų, arba Santykių blokai**.

Tarpusavio ryšio nesklaidumų kyla, kai slopiname save arba trukdome partneriui. Čia ir slypi visų konfliktų ištakos. Pati didžiausia kliūtis iškyla, kai partneris nesugeba atpažinti savo poreikių ir nemoka paprašyti pagalbos jiems tenkinti. Žmonos kaltina vyrus, kad tie negali pajusti, ko jos nori. O vyrus erzina žmonių negebėjimas atspėti, ką jie galvoja. Ir jie, ir jos tiki keistu mitu: geras sutuoktinis turi veikti kaip rentgeno aparatas.