

# Ar kompromisas poroje visada yra gerai?

Ne paslaptis, jog poroje didelę dalį problemų sudaro nesutarimai, pykčiai ir konfliktai. Sugebėjimas rasti kompromisą tokiose situacijose yra vertinamas kaip puikus poros bruožas. Tačiau ar tikrai amžinas kompromisų siekimas yra toks jau geras pasirinkimas?

Kas yra kompromisas? Tai susitarimas rasti tarpinį variantą kuris daugiau mažiau patenkintų abu partnerius. Bėda tame, kad iš tikro jis neretai iki galo nepatenkina nei vieno:

*Dainius norėjo praleisti vakarą patogiai įsitaisęs lovoje ir žiūrėdamas mėgstamą filmą, o Jolita negalėjo nei pagalvoti apie spoksojimą į ekraną ir norėjo kažkur išeiti. Abu sutarė, kad geriausia ką gali padaryti tai išeiti iš namų ir nueiti į kiną. Abu daugiau mažiau gavo ko norėjo, tačiau nei vienas neliko patenkintas. Dainius daug mieliau būtų likęs namie ir tikrai pasimėgavęs geru filmu, kurio kino teatruose, deja, nerodė, o Jolita dvi valandas prasėdėjo kėdėje, nors viskas ko norėjo, tai kiek pasivaikščioti.*

Pora pasirinko kompromisą, nors yra dar mažiausiai du problemos sprendimai, kurie galėjo duoti geresnius rezultatus. Vienas jų – vakarą praleisti atskirai. Dainius galėjo ramiai likti prie televizoriaus, o Jolita – pakalbinti draugę ar viena išeiti pasivaikščioti. Galbūt tai nėra tobiliausias pasirinkimas, jei jie ir taip mažai laiko praleidžia kartu, tačiau laikas kartu turi džiuginti, o kompromiso pasirinkimas šiuo atveju tik nuvylė abu partnerius.

Kitas variantas – susitarimas šį kartą pasirinkti vieno iš partnerių norą, o kitą kartą apsikeisti vaidmenimis ir rinktis kito partnerio pageidavimą. Tai irgi savotiškas kompromisas tačiau taip bent vienas iš partnerių mėgausis vakaru o kitas

bus tikras, kad savo laiku irgi gaus tai, ko nori. Kaip nuspręsti, kurio partnerio norą įgyvendinti dabar, jei neturite aiškios sistemos ir nei vienas iš partnerių nesiskundžia jog yra nuolat ignoruojamas? Labai paprasta – meskite monetą, traukite kortą, sužaiskite šachmatų partiją. Bet koks metodas tiks, jei tik abu partneriai turės lygias galimybes laimėti.

Yra ir trečias variantas, tik neretai jis būna gana sudėtingas jei kiekvienas jau puikiai žino ko tiksliai nori – tai atrasti kažką, kas tikrai žavėtų juos abu. Tačiau jei kuris nors iš partnerių (ar abu partneriai) labiau linkęs nusileisti ir mažiau paisyti savęs, gali kilti tylaus kompromiso pavojus. Tylus kompromisas yra kompromisas kurį sudarome savyje neišsakydami jo garsiai. Jei turite polinkį visais įmanomais būdais vengti konfliktų, pastebėkite, ar mintyse nesudarinėjate tylių kompromisų. Tai yra kažkas, ką protas padaro automatiškai gelbėdamas mus nuo didesnio pavojaus – galimo konflikto:

*Jolita išgirdo Dainiaus pageidavimą likti namie ir žiūrėti filmą. Nors pati ji mieliau būtų išėjusi pasivaikščioti, tačiau norėjo praleisti laiką su Dainiumi ir mintyse sutarė su savimi, kad geriau pasiliks namie o pasivaikščioti galės ryt ryte eidama į darbą. Dainius apsidžiaugė kad galės pabūti su Jolita ir dar maloniai praleisti vakarą, tačiau net neįtarė, kad Jolita aukoja savo norus vardan pabuvimo kartu.*

Kita tylaus kompromiso priežastis – aukoti kažką dėl kito savo noro bent dalinio patenkinimo. Šiuo atveju Jolita norėjo pabūti su Dainiumi ir palyginusi tai su vaikščiojimu vienai, ji pasirinko Dainių. Deja, visus šiuos sprendimus ji padarė savyje nematydama kitų galimybių – galbūt Dainius išgirdęs jos tikruosius norus (išeiti į lauką ir pabūti su juo), būtų atidėjęs filmo žiūrėjimą vėlesniam laikui ir patenkinęs jos pageidavimą.

Sudarydami tylius kompromisus mes pastatome save į nuolatinės

aukos vaidmenį. Jei mūsų norai niekada nebūna patenkinti, anksčiau ar vėliau pradedame nejučia kaltinti partnerį ar jausti sunkius, slogius jausmus jo adresu, nors jis ar ji nei nenutuokia kas vyksta. Vienintelis kelias – išsakyti savo tikruosius norus ir pasistengti kad abiejų norai kartas nuo karto būtų įgyvendinti.

Kompromisas – gera priemonė rasti taiką ir problemos sprendimą, jei juo nėra piktnaudžiaujama. Sveika pora be konfliktų neegzistuoja ir jei turite jų sprendimo būdą kuris jau senai, o gal niekada, neatnešė norimų rezultatų – keiskite jį. Tikrų norų patenkinimas yra vienas iš poros laimės šaltinių. Be to, kuo dažniau bus patenkinti jūsų norai, tuo mieliau imsitės ir tik partnerį dominančios veiklos. Tėbūnie tai dar vienas problemų sprendimo būdas.

*Kas labiausiai įtakoja neadekvatų nuolaidžiavimą ir tylius kompromisus? Kaltės jausmas, kuris persekioja mus nuo vaikystės ir papildomai kaupiasi poroje. Kaip valyti kaltės jausmą, atsineštą nuo vaikystės iki dabar? – Tam skirtos psichologinės ir dvasinės praktikos, kurių porą patariu pasibandyti: EFT, TAT, BSFF, Sedona, paleidimai. Jei norite šių technikų išmokti, užsirašykite asmeninei konsultacijai, apmokysime. Kaltę poroje gerai valo „atsiprašymo“ pratimas, nurodytas straipsnyje [„Tas paprastas atsiprašau“](#).*