

Ar tikrai verta būti poroje?

Kodėl žmonės sueina į porą? Todėl, kad dviese lengviau, paprasčiau, saugiau ir... smagiau. Temą „dviese smagiau“ šiek tiek liečiau straipsnyje [„Kam kviesti sutuoktinį į pasimatymą“](#). Galbūt kažkur pasikartosiu, tačiau tiesa yra ta, kad malonumo ir smagumo faktorius poroje per daug svarbus, kad nepabrėžti jo dar ir dar kartą.

Kodėl mes apskritai kažką darome? Tam, kad kažką gautume kas galutiniame etape susiveda į malonumą ir pasitenkinimą. Ne kitaip poros santykiuose. Nuo pat pradžios vienaip ar kitaip visi vaikomės malonumo. Kaip jį gauname? Kiekvienam savo, tačiau faktas lieka faktu – jei santykiai nuo pat pradžios neteiktų pasitenkinimo, ilgai jie nesitęstų. Juk jei tai nėra išimtinis atvejis, pradžioje kartu būna gera, partneris žavi, linksmi leidžiate laiką, skiriate vienas kitam dėmesio skambindami ar susirašinėdami jei nesate kartu, o ir būdami šalia laikotės už rankų, apsikabinatė, stengiatės būti malonūs, linksmi, patrauklūs. Laikui bėgant malonumo ir pasitenkinimo kiekis paprastai stipriai mažėja. Darbai, karjera, vaikai, ateities vizijos ir dar krūva kitų faktorių nukreipia partnerių dėmesį ir energiją nuo vienas kito. Kiekvienas susikuria savo viziją apie tai, kas yra pora ir partnerystė kurią dažniausiai būna atsinešę iš tėvų. O kiek žmonių gali pasigirti, kad užaugo su vienas kitą mylinčiais, nestokojančiais dėmesio, meilės, švelnumo, suteikiančiais vienas kitam malonumą būti kartu, tėvais? Tokios gyvenimo mokyklos rezultatas – išblėsęs pradinis susižavėjimas, malonumo būti kartu stoka ir nusivylimas meile bei santykiais. Ne visi puola skirtis, tačiau gyvenimas netenka dalies spalvų, o vaikai auga šeimoje matydami tą patį liūdną modelį.

Pagrindinė taisyklė kaip paskaninti

santykius yra maloniai leisti laiką kartu.

Paklauskite savęs, kodėl jūs esate kartu? Kodėl norite būti poroje ir kęsti vienokius ar kitokius nepatogumus jei vietoj to galėtumėte ramiai gyventi pagal savo vienu taisyklę? Ką gaunate iš poros tokio, kad verta dėl to pakentėti? Gali būti, jog jau senai nebežinote atsakymų į šituos klausimus ir kažką jie gali net išgąsdinti. Tačiau norint visada galima pataisyti padėtį. Daug lengviau jei abu partneriai sutinka pasistengti dėl to, kad gyventi kartu taptų maloniau tačiau didesnę ar mažesnę įtaką santykiams gali padaryti ir vienas žmogus.

Pagrindinė taisyklė kaip paskaninti santykius yra maloniai leisti laiką kartu. Jokių problemų sprendimo, santykių aiškinimosi, užduočių vykdymo, giminaičių lankymo ir tt! Restoranas, kinas, pramogų parkas, pusdienis prie ežero, užsidarymas kambaryje nuo viso pasaulio ir pabuvimas tik vienas kitam – taip turėtų atrodyti geras laikas kartu. Jūs turite teikti vienas kitam malonumą, kam kitokiu atveju apskritai esate kartu? Vaikai ar bendra veikla tėra jūsų poros, jūsų meilės pratęsimas o ne pagrindas, ant kurio laikosi santykiai.

Kiti santykių paskaninimo variantai labai priklauso nuo konkrečios poros tačiau yra keletas universalių būdų. **Daugiau dėmesio vienas kitam galima skirti užtrunkant vos kelias sekundes.** Juk nėra labai sunku praeinant pro šalį švelniai perbraukti per nugarą, atsistojus šalia trumpam apkabinti, pasakyti kažką gražaus ar tiesiog nusišypsoti. Kas iš tikro yra sunku tai išmokti tą daryti, paversti tokį dėmesio rodymą kasdienybe. Tam, deja, reikės kantrybės ir valios pastangų kaip kiekvienam naujai besimokomam dalykui. Negana to, teks atrasti kokie dėmesio parodymo būdai veikia jūsų poroje, yra natūraliausi ir efektyviausi. Paeksperimentuokite, neturite ką

prarasti. Dėmesio, neįkliukite į laimingos poros demonstravimą tik kitų žmonių akyse.

Prioritetai, prioritetai, prioritetai. Jei gyvenate dėl darbo, karjeros, vaikų, asmeninio įvaizdžio visuomenėje ar mėgstamiausio hobiaus, galite pamiršti laimingus santykius. Dviejų trijų mėnesių stresas dėl darbo ar kitų priežasčių gali stipriai ar net nesugrąžinamai palaužti poros santykius jei po to nesiimsite jokių priemonių. Pervargęs žmogus tampa irzlus ir jautrus, tad apie kokį dėmesio rodymą ar malonumą su partneriu galime kalbėti? [Pasirūpinkite savimi](#), kad galėtumėte pasirūpinti ir vienas kitu. Priverstinis poilsis, vakaras su draugais, pabuvimas tik sau gali būti gera investicija į poros santykius.

Egzistuoja visas rinkinys pratimų, kuriuos atliekant poroje santykiečiai tampa malonesni. Pratimų paprastumas stebinant, o efektas gali būti labai stiprus. Dalis šių pratimų yra surašyti po straipsniais [Kodėl komplimentų sakymas yra svarbus poros santykiuose?](#), [Tas paprastas „atsiprašau“](#), [Tai kas vis dėlto yra ta meilė?](#) Jų atlikimas taip pat reikalauja skirti šiek tiek laiko ir šiek tiek pastangų, tačiau kelių minučių investicija kasdien į poros santykius gali gražinti jiems skonį ir malonumą.

Likusius pratimus su paaiškinimais ir pravedimu gausite mūsų praktiniuose seminaruose poroms. Užsiregistruokite naujienlaiškiui (geriausia) arba sekite mus facebook'e [Porų santykiai praktiškai](#) jei norite sužinoti artimiausio praktikumo datą.

Jei turite rimtesnę problemą, susisiekiite su [Šarūnu Mažuoliu](#) asmeninei konsultacijai.