

Tas paprastas „atsiprašau“

Jie dviese sėdi prie stalo ir ramiai gurkšnoja arbatą. Įsivyravusi tylą – abu sočiai pavalgė ir kiekvienas trumpam nuklydo į savo mintis. Ji sunerimsta. Jau kuris laikas norėjo šį tą jam pasakyti, bet nežino kaip. Ir kodėl taip sunku? Juk tai nieko baisaus, tiesiog šis tas apie tai, kaip ji jaučiasi. Kaip ji jautėsi vakar, kai jis pakritikavo jos darbą naujam projektui. Ji labai džiaugėsi tuo, ką jai pavyko padaryti ir slapčia tikėjosi jo įvertinimo. Žinoma, jis norėjo tik geriausio ir viskas, ką pasakė, buvo tiesa ir tikrai nebuvo grubus parodydamas ką, jo manymu, reiktų pakeisti ar pakoreguoti. Ji tai puikiai supranta, bet visgi... kažkas skauda viduje.

- Žinai, – susikaupusi pradeda ji, – vakar, kai kalbėjom apie mano projektą... Aš žinau, kad jis netobulas, bet norėjau šiek tiek palaikymo iš tavęs.

- Aš palaikau tave, – patvirtina jis, – tik ten dar reiktų šį tą pataisyti.

- Taip, žinau šitą, tikrai žinau. Tiesiog mane truputi įskaudino tai, kad išgirdau tik kritiką.

- Aš tik sakiau, ką matau ir kas mano nuomone jį padarytų dar geresniu.

- Žinau, tik... jausmas buvo toks, kad nepriimi to ką darau. Aš nekaltinu tavęs, tik sakau, kaip jaučiuosi.

Jis nesupranta, kas vyksta. Juk net ji pritaria, kad buvo teisuus. Tai kame problema? Jis tyli. Ji irgi nutyla, nusišypso ir atsistoja nurinkinėti stalo. Na taip, pagalvoja pati sau eidama kriauklės link, pati nežinau kas su manimi darosi, juk jis norėjo tik geriausio ir žinau, kad palaiko mane. Tačiau kartėlis širdyje lieka ir ji net nesupranta kodėl. Jis nueina į kambarį, ji lieka suplauti indų. Gali ir neplauti, gali pati

eiti pailsėti, tačiau nori pabūti viena. Nori nurimti kol vėl galės būti šalia jo tarsi nieko nebūtų nutikę. Juk myli jį, nuoširdžiai myli, negi griausi tai dėl kažkokios smulkmenos.

Tai vienas iš istorijos pabaigos variantų. Atrodo, kas čia gali būti ne taip. Niekas nepadare nieko blogo, nepasakė nieko blogo. Tai kas gi nutiko? O ką, jeigu istorija būtų tokia:

Viskas prasideda lygiai taip pat. Ji papasakoja apie savo jausmus tik šį kartą jis padaro šį tą netipiško. Jis pasako „atsiprašau“. Ne dėl to, kad yra kaltas ar kad tokiu jaučiasi. Tikrai nepagalvojo, kad jai tai bus taip skaudu. Tačiau mes net geriausių norų vedami galim užgauti kitus žmones. Galim jaustis visiškai teisiais savo veiksmuose ir žodžiuose ir staiga sužinom, kad kažkur vis dėlto klydom. Tam pripažinti reikia daug drąsos, tačiau pažiūrėkim kur tokia drąsa gali nuvesti.

Kas kita santykiai poroje. Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį.

Jis nuoširdžiai atsiprašo, kad įskaudino ją. Ji patikina, kad tikrai supranta jo gerus norus ir nekaltina. Jis prisimena projektą ir pasako teigiamas jo vietas, jų tikrai buvo tačiau jis buvo tikras, kad jai tai savaime suprantama. Ji atleidžia ir atsistoję abu apsikabina. Ji jaučiasi pati mylimiausia pasaulyje. Jis jaučiasi ramus ir tvirtas. Ji prisiglaudžia dar arčiau ir pasako „ačiū“. Jį užlieja švelnumo banga. Abu nueina į kambarį dar šiek tiek sutvirtinę ryšį, transformavę nuoskaudą į kažką nuostabaus.

Skamba kaip iš pasakos? Tai ne kokia pasaka, tai tokia pat realybė kaip tūkstančiai kitų, kurias žmonės išgyvena kiekvieną dieną. Ir apie ją vienintelę būtų galima parašyti ne

vieną knygą, tačiau šį kartą svarbiausią vietą užima vienas paprastas, kartais nuvalkiotas, kartais visai nenaudojamas žodis „atsiprašau“. Tokia pati istorija gali prasidėti kitaip – ji įskaudino jį, tačiau esmė lieka ta pati, vienas žodis gali skirti tarpusavio ryšio atstatymą ir sutvirtinimą nuo lėto prarajos atsivérimo.

Manau nereikia daug pasakoti, kad niekas nenori bendrauti su žmogumi, kuris įskaudino. Jei santykiai nėra artimi – su bendradarbiais, kaimynais, – į daugelį dalykų mes paprasčiausiai nekreipiame dėmesio. Galų gale iš tokių santykių mes nedaug ir tikimės. Kas kita [santykiai poroje](#). Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį. Juk kiekvienas mūsų esam su savomis emocijomis žaizdom, su savom idėjom apie save ir savo vertę, su savo jautrumu aplinkai. Ir reikia daug metų nuoširdžiai dirbti kol galima išmokti išvengti bent jau didesnės dalies tokių judesių. Laikui einant mažytės, atrodytų bereikšmės nuoskaudos kaupiasi labai iš lėto didindamos atstumą tarp dviejų žmonių, kol kažkas nutinka. Kažkas tokio subtilaus, kad du žmonės, kažkada buvę tokie artimi, žiūri vienas į kitą kaip į svetimą žmogų. Galbūt kaip į draugą, bet nieko daugiau. Meilė, atrodo, kažkur dingsta. O kartais net meilė nedingsta, tačiau mylėti galima ir iš toli, o būti šalia darosi sudėtinga. Taigi, kaip išvengti besikaupiančių nuoskaudų ar pradėti gydyti senas žaizdas? Nuoširdus atsiprašymas gali būti vienas iš atsakymų.

Atsiprašyti – sunku. Ypač kai nesijauti kaltas arba jautiesi teisesnis už partnerį. Kai kam tai gali pareikalauti tiek pat pastangų, kiek kopimas į Everestą. Kai kas, tiesą sakant, daug mieliau pasirinktų Everestą, nei prisipažintų, kad galbūt, kažkokiu aspektu jis ar ji vis dėlto klydo. Neveltui E. Džonas dainuoja, kad „Atsiprašau, atrodo, yra pats sunkiausias žodis“. Tačiau įveikus tai, ką aš vadinu išdidumo ar puikybės slenksčiu, atsiveria naujo, gilesnio, stipresnio ir nuoširdesnio ryšio su mylimu žmogumi, galimybė. O tai yra

kažkas, ko trokšta net tie, kas iki galo nesuvokia, koks pas žmogų yra didelis tokio ryšio poreikis.

Mes visi norime jaustis teisiais. Kažkas žudo ištisas tautas dėl to, kad jaučiasi teisus. Tačiau kiekvienas mūsų poelgis, kiekvienas žodis, kaip lazda, turi du galus. Vienas jų, tai poveikis, kurį veiksmas ar žodis turi mums, kitas – kurį jis turi žmogui, su kuriuos bendraujame. Tas pats veiksmas, tarkim stumtelėjimas iš nugaros padedant atsisėsti, stumiančiojo yra suprastas kaip pagalba, kurią teikia partneriui, kai tuo tarpu partneriui tai gali asocijuotis su atstumimu, nustumimu tolyn nuo savęs. Abu jie yra savaip teisus, kyla nedidelis konfliktas. Išėjimas – prisiimti atsakomybę už abu lazdos galus. Įdomiausia tai, kad mes visada žinom mūsų lazdos pusę, kokią poveikį tai, kas vyksta, daro mums. Ir mes esam įsitikinę, kad tai vienintelis galimas poveikio variantas. Deja, tango šokama dviese, ir jei vienas iš partnerių neprisiima visos atsakomybės už savo veiksmų poveikį, net ir tą, kurio jis dažnai nežino, šokis niekada nebus darnus. Noriu patikslinti, kad abu partneriai yra atsakingi. Tas, kuris buvo sužeistas, taip pat atsakingas. Atsakingas nekaltinti ir nebausti sužeidusiojo bei suvokti partnerio lazdos pusę. Atsakingas kiek gali ramiau pasidalinti savo jausmais ir kiek gali nuoširdžiau priimti atsiprašymą. Tai kaip stalo tenisas, kuriame abu partneriai privalo būti aktyvūs tam, kad žaidimas tęstųsi, o nuoširdžiai priimti atsiprašymą bei atleisti gali būti lygiai taip pat sunku, kaip atsiprašyti. Toks atsakomybės prisiėmimas veda į emocinę, psichologinę ir santykių brandą kuomet kaltinimus ir teisumo įrodinėjimą keičia nuoširdumas ir supratimas. Ir tie, kad išdrįs eiti šituo keliu, suvoks, kad jie ne tik sustiprino savo santykius su partneriu, jie įgavo dar kai ką – teisę klysti be kaltinimo ar nusižeminimo jausmo. Teisę būti netobuliems ir jausti jog tokie jie yra dar labiau [mylimi ir gerbiami](#).

Atsiprašymo pratimas poroje

Pratimo nauda – išvalysite susikaupusias įtampas, kurios neįjuntamai (o kartais oi kaip įjuntamai!) apsunkina poros santykius.

Pratimo tikslas – pradėti prisiimti atsakomybę už klaidas, kurias patys pastebime.

1. Pasidarykite savo prasikaltimų antrai pusei sąrašus (veiksmai, kurie sužeidė antrą pusę; neištesėti pažadai; nepagarbios nuomonės vertinant partnerį). Jokiu būdu nerašykite sąrašų vienas kitam, nes galite nesuvaldyti situacijos ir pratimas taps kaltinimų vakarėliu. Neskubėkite su sąrašais, palaukite, pamedituokite ir surašykite prasikaltimus iš visos jūsų poros istorijos – nuo susipažinimo iki dabar.
2. Pasirinkite laiką ir vietą, kur niekas pratimo metu netrukdytų. Galite pratimo stebėjimui ir pagalbai pasikviesti išmintingą žmogų, dvasininką ar psichologą. Dėl visa ko pasiruoškite servetėlių, nes tai -emocinga praktika.
3. Atsisėskite vienas priešais kitą ir žiūrėdami į akis paeiliui atlikite pratimą:

Jis: „Aš atsiprašau ir prašau tavo atleidimo už (pirmas prasikaltimas)“ .

Ji gali reaguoti 2 būdais:

„Aš Tau atleidžiu“ arba

„Man dar reikia laiko, kad tau pilnai už tai atleisčiau“.

Ir taip paeiliui atsiprašoma ir prašoma atleidimo ir atleidžiama arba atleidimas atidedamas.

Pastabos:

Jokiu būdu negalima į atsiprašymą reaguoti kitaip, nei šiais 2

būdais. Jei negalite pilnai atleisti, būtinai rinkitės antrą variantą su reakcija „man dar reikia laiko“. Būtinai žiūrėkite vienas kitam į akis. Jokiu būdu partneris negali komentuoti atiprašančiojo žodžių ir atsakyti agresija, kaltinimais, komentarais, pasiteisinimais, pataisymais ir t.t.. Kalbėtis apie atsiprašymo pratimą galima praėjus 2-3 dienoms.

Tai kas vis dėlto yra ta meilė?

Meilė. Drugeliai pilve, tylūs atodūsiai, kūną užliejanti šiluma ir tūkstantis biocheminių pokyčių kūne kurių dėka, sakoma ir ožį pamils. Kažkam atrodo, kad su tuo vieninteliu taip turi tęstis amžinai. Kiti, įgavę daugiau gyvenimiškos patirties susitaiko su mintimi, kad padangėse skraidys neilgai ir nusileidę ant žemės ieško kito partnerio su kuriuo vėl atsinaujintų tas stebuklingas meilės jausmas. Kažkas tęsia santykius toliau ir meilės trūkumą kompensuoja darbu, vaikais, gerai praleistu laisvalaikiu. Daugeliui meilė lieka tik virpantis jaunystės prisiminimas nebeturintis nieko bendro su jų gyvenimu, o partneris – kažkas prie ko priprato ar dar blogiau, jau senai nebenori matyti. Neskaitant tūkstančių kitokių galimybių ir variacijų faktas yra faktas: meilė, atrodo, praeina ir nieko čia nepadarysi. Ar tikrai? Juk ne vienas bent jau girdėjo gandus apie laimingas poras ir po dešimtmečio kito įsimylėjusias vienas kitą tarsi tik vakar susitiko. Ką kitaip padarė tie, kam pavyko sugauti šį kartą ne laimės, o meilės paukštę? Mums pasisekė, nes sėkmė su tuo neturi labai daug bendro. O atsakymas į klausimą yra labai paprastas ir kartu kažkam gali būti visiškai nauju požiūriu į meilę. Mat meilė paprastai asocijuojama su jausmu – „Aš gi myliu tave, ko tu dar iš manes nori?“ o ne veiksmu – „[Aš myliu](#)

tave, kaip galėčiau tau tai parodyti? “.

Ką jūs atsakytumėt, jei mylimas žmogus vieną dieną paklaustų: ką turėčiau padaryti, kad parodyčiau tau savo meilę?

Žinoma, kai reikia užkariauti mylimojo ar mylimosios širdį, esame pasiruošę kalnus nuversti. Na mažų mažiausiai būti malonūs, atidūs ir dėmesingi. Ir štai, širdis užkariauta, gavom tą kurio ar kurios norėjom, tik ta virpanti, gyva meilė, gaila, kažkur dingo. O gal iš pat pradžių meilė buvo panašesnė į kovos lauką. Yra bandančių apskritai vengti konfliktų, kad jie nesuterštų to švaraus ir šviežio meilės jausmo. Deja, galų gale ir tokia taktika lieka nepasiteisinusi o susikaupęs nepasitenkinimas kaip kirvis, įmestas į baseiną, kartu su savimi nugramzdina ir buvusią meilę. Tiesa ta, kad konfliktų neišvengsi ir taip pat tiesa, kad jie tik stiprina tarpusavio ryšį, jei du žmonės poroje moka mylėti. Būtent moka.

Retas kuris užaugo šeimoje, kurioje kas dieną matė pavyzdį kaip reikia mylėti. To nemokė nei mokykla nei universitetas. Tiesą sakant, apskritai niekas nesakė, kad meilė tai kažkas, ko reikia mokytis. Kur kur, bet čia viskas turėtų būti paprasta: berniukas sutiko mergaitę ir gyveno jie ilgai ir laimingai. Arba ne taip laimingai, bet čia jau mergaitė kalta, arba berniukas, priklauso nuo to, kurio paklausi. Bėda tame, kad niekas šitame pasaulyje nesigauna savaime, o ypač savaime nesigauna laimingi santykiai. Ir mylėti yra ne jausmas, bet veiksmas, kurio reikia išmokti. Ir geriausiai to gali išmokyti kaip tik tas ar ta, su kuriuo norisi dalintis gyva virpančia

meile kiek ilgiau nei pora mėnesių ar metų.

Kaip jus žinote, kad esa mylimas ar mylima? Tai puikus klausimas ir **PIRMAS ŽINGSNIS** gyvos ir turtingos meilės link. Galbūt, kai jis išveda šunį šeštadienio rytą; kai ji gerą pusvalandį daro nugaros masažą; kai jis parneša mėgiamą šokolado plytelę ar gėlės žiedą; kai ji pagiria atliktą darbą ir padėkoja už jį... Ką jūs atsakytumėt, jei mylimas žmogus vieną dieną paklaustų: ką turėčiau padaryti, kad parodyčiau tau savo meilę?

ANTRAS ŽINGSNIS – pasakyti jam ar jai tai. Tik be priekaištų, be kaltinimo, be reikalavimo. Palikite partneriui laisvę, tačiau duokite aiškias instrukcijas kaip jus mylėti. Gal būt jam ar jai tai bus neįprasta, o galbūt tai kažkas ką senai norėjo sužinoti, tik nemokėjo paklausti. Galbūt dalis jūsų prašymų nebus įgyvendinti, tačiau būkim realistiški – tam, kad jaustis mylimais nereikia namo Havajuose ar pietų iš trijų patiekalų du kart dienoje. Dažnai tai tik palaikymo žodis, padėka, pagyrimas, nedidelės paslaugos kurias atliekam mylimam žmogui, švelnus prisilietimas. Ar ne kaip tik tai kėlė į padanges santykių pradžioje kai tiek dėmesio buvo skiriama vienas kitam?



TREČIAS ŽINGSNIS – užduoti šitą klausimą partneriui: o kaip aš galėčiau parodyti tau savo meilę? Sunku tikėtis iškart gauti paprastą ir tikslų atsakymą. Retas kuris apskritai savęs to klausė taigi gali būti, kad užklupsite jį ar ją visiškai nepasiruošusią. Paklauskite, kas iš to, ką jau darote, labiausiai patinka. Galbūt yra kažkas, ką liovėtės daryti ir būtent tai partneriui buvo vienas didžiausių jūsų meilės įrodymų. Pasikalbėkite apie tai, kas žavėjo santykių pradžioje ir ką galėtumėte atgaivinti įdėję šiek tiek pastangų.

KETVIRTAS ŽINGSNIS yra pats svarbiausias – imtis veiksmų. Jūs galite būti atsakingi tik už save taigi geriausia ką galite padaryti, tai atlikti savo dalį. Mokyti parodyti savo meilę partneriui ir stebėti, kur tai nuves. Tik nepalikite visko savieigai: klauskite, kalbėkite, diskutuokite apie tai, kaip padaryti vienas kitą laimingu ir kelias į gyvą, gilią ir virpančią meilę atsivers po jūsų kojomis. Meilės išraiška yra ne kažkas, ką galite daryti kartą į mėnesį ir tikėtis, kad to užteks. Tai kažkas, kas turi būti atliekama nuolat, kas dieną. Nieko nestebina tai, kad norint turėti paklusnų šunį, reikia reguliariai ir dažnai su juo užsiimti; sėkmingam verslui taip pat reikia kasdienių pastangų; blizgantis nuo švaros namai reikalauja nuolatinės priežiūros. Įsimylėjimas – tik kibirkštis, kuri uždega meilės ugnį. Kad ji neužgestų, tenka kas dieną eiti rinkti malkų, net jei už lango vėjuota ar siaučia speigas. Tačiau be ugnies mes patys tampame šalti ir paniurę.

Už meilę poroje atsakingi abu partneriai. Tai ne kažkas, ką vienas gali daryti, o kitas ne ir vis tiek gauti gerus rezultatus. Jei kuris nors iš partnerių nepasiruošęs įdėti pastangų, deja, tango vis dar šokama dviese. Ne kiekvienas apskritai supranta, kas yra tas meilės jausmas ir retai tai būna paties žmogaus kaltė. Meilė nenugali visko. Meilė apskritai su niekuo nekovoja. Kovojuose mes, žmonės ir mums patiems rinktis kurią kovą verta tęsti, o kurios neverta net pradėti. Tie, kas pasirenka meilę, galų gale visas kovas paskandina joje.

Meilės ir pripažinimo davimo teisinga partneriui forma pratimas

Pratimas skirtas porai, kuri nori mokyti rodyti meilę ir pripažinimą taip, kaip reikia antrai pusei, o ne pagal mūsų susikurtas iliuzijas, tėvų pavyzdį ar klaidingus įsitikinimus. Labai svarbu išmokti kalbėti partnerio meilės kalbomis, nes

priešingu atveju partneris nesijaus mylimas.

1. Susėdame su antra puse ir pasikalbam tema: kas mane daro mylimu ir laimingu.
2. Visus būdus surašome į sąrašą vienas kitam. Rašome viską detaliai ir smulkiai.
3. Kas dieną-dvi padarom ką nors malonaus savo antrai pusei iš sąrašo.
4. Kas savaitę papildome sąrašą.

Labai svarbu ne tik tikėtis, kad antra pusė pradės jus daryti laimingesniu, bet ir priminti ir pageidauti to paprastai ir aiškiai. Svarbu, kad pageidavimo tonas nebūtų reikalaujantis ir irzlus. Jei sunkios emocijos neleidžia ramiai pageidauti, geriau palaukite, kol savijautas bus bent jau neutrali.

Jie gyveno ilgai ir laimingai

Ar pastebėjote, jog didelė dalis gražių pasakų baigiasi vestuvėmis? O kas po vestuvių? Graži palaiminga ramybė, laimė ir nesibaigiantis džiaugsmas? Deja. Pasakos lieka pasakomis, o realybė tokia: po vedybų santykius neretai užklumpa stresas, nesutarimai, nusivylimai ir vienas kito nesupratimas. Kodėl taip nutinka?

Kiekvienas iš mūsų į vedybas "atsinešame" savo idealų santykių modelį. Paprastai mes kopijuojame tėvų santykius, nors prieš tai dievagojomės, kad niekada taip nesielgsim, kaip tėvai kartais elgdavosi tarpusavyje. Obuolys nuo obels netoli tenurieda... Kadangi tėvų santykiai neidealūs, mes papildomai fantazuojame, kokius santykius kursime savo šeimoje. Iš kur paimame žaliavos fantazijoms? Iš filmų, žurnalų, reklamų ir kitų žmonių santykių pavyzdžių. Neslėpkime – dalis šios informacijos, deja, yra mokslinė vyro ir moters santykių

fantastika.

Didžiausia bėda ta, kad dažnai vyro ir moters santykių modeliai nesutampa ir tada prasideda: ji pagamino maistą ir tikisi, kad jis po vakarienės suplaus indus. Deja, pavakarieniavęs, jis sėda prie knygų net nepalietęs indų. Ar moteris susierzins? – Be abejonės! Juk jai net į galvą neateina, kad pagal jos idealių santykių modelį indus plauna moteris. Ir taip kiekviename žingsnyje, kol smulkmena po smulkmenos priveda prie išvados, kad antra pusė manęs nemylė, nes nedaro to ar ano. Prasideda santykių aiškinimasis, kaltinimai, bėdos, kurie dar labiau atšaldo tarpusavio [meilės jausmą](#).



Kaip pašalinti tokius nesutarimus ir geriau sugyventi? Štai keletas patarimų:

1. Vien poros suvokimas, kad kiekvienas poroje suvokia idealių šeimos narių elgesį skirtingai, jau padės suprasti, kad galbūt antra pusė “blogai” elgiasi nepiktybiškai, o tiesiog gyvendama pagal savo santykių modelį.
2. Porai naudinga vienas kitam išsakyti (jokiu būdu nereikalauti), koks partnerio elgesys labiausiai priimtinas. Dažnai yra galvojama, kad jų idealios šeimos elgesio modelis yra savaime visiems suprantamas. Jokiu būdu! Tad išsakykite, ko norite ir jokiu būdu nespaukite vienas kito. Kita pusė visada turi teisę elgtis kitaip.
3. Padėkokite. Nuoširdi padėka už tai, ką partneris

padarė, tik paskatins jį taip elgtis dažniau. Net jei tai nėra pats mėgstamiausias užsiėmimas, mažų mažiausiai sekantį kartą paprašius kažką padaryti, jis ar ji daug mieliau ims nepatinkančio darbo.

4. Ne visada antra pusė elgsis taip, kaip jūs norite, tad kai kuriais atvejais padės tik nuolaidumas ir kantrybė.

5. Dar kartą pasikartosiu dėl tarpusavio kaltinimų. Kaltinimas tik sužeidžia kitą žmogų ir jokios naudos neatneša, tad jei jaučiate, kad norite ką nors išsakyti “ant karštųjų”, jokių būdu to nedarykite. Bendraukite ir savo pageidavimus reikškite tik kai esate geros nuotaikos! Čia slypi dažna porų klaida – nenoras kalbėtis apie problemas, kai nuotaika yra pakili. Tačiau taip užsisuka uždaras ratas ir neišspręstos problemos toliau lėtai nuodija poros santykius.

Netikiu poromis, kurios niekada nesipyksta ir nesiaiškina tarpusavyje santykių. Tokiose porose paprastai abu po truputį gniaužia nuoskaudas ir nusivylimus, o paskui, kai nuoskaudų susikaupia pakankamai, vienas ant kito pratrūksta tokia jėga, jog vėliau galimos tik skyrybos. Tad nelaikykite savyje, išsakykite, ko tikėtės iš kito, bet nereikalaukite ir nespaukite savo antros pusės. Juk ji laisva pasirinkti, kaip elgtis. Ir visada prisiminkite, jog jūsų antroji pusė nori jus padaryti laimingais.

Moteriškas ginklas - silpnumas

Savo seminaruose moteris mokau, kad tiesioginis spaudimas vyrui, ko nors reikalaujant, sugadina tarpusavio santykius, o rezultatas dažniausi esti niekinis. Ar teko kada įsakyti vyrui atlikti kažkokį darbą? Kas buvo vėliau? Greičiausiai jis arba atsisakė tai padaryti, arba padaręs vieną kartą, daugiau šioje

srityje jums niekada nepadėjo.

Prieš porą metų viena pažįstama papasakojo nutikimą: senais laikais, kol dar nebuvo "pampersų", žmonės naudojo vystyklus ir juos dažnai skalbdavo. Moteris paprašė vyro pagalbos. Vyras vystyklus išplovė, bet tai padarė "vyriškai kokybiškai". Moteris nesusilaikė ir išsakė paprastą pastabą: "žiūrėk, kaip prastai išplovei". Vyras tēškė pampersus į vonią ir daugiau niekada nepadėjo moteriai skalbti...

Pateiksiu keletą esminių klaidų, daromų prašant vyro pagalbos (arba reikalaujant atlikti tai, ką jis privalo atlikti):

1. Visiškos pasirinkimo laisvės atėmimas. Pvz. "Brangusis, suremontuoji spintelę, šiandien!". Teisingiau būtų sakyti (nereikalaujančia intonacija): "Brangusis, man būtų šaunu, jei suremontuotum spintelę, bet viskas gerai, jei nespėsi, pasitikiu tavimi, padarysi tai kitą dieną."

Suprantu, kad kyla klausimas, ar vyras tada iš viso kada nors suremontuos tą nelemtą spintelę, jei su juo taip šnekėsime? Tikrai nieko nevyks be kitų moteriškame arsenale esančių nuostabių poveikio priemonių (apie tai – seminaruose ir kituose straipsniuose).

2. Parodoma, kad vyras kitu atveju bus nereikalingas. Pvz., trūkus kantrybei dėl spintelės, negrasinkite: "na ir nereikia, pati suremontuosiu!". Geriau naudokite moterišką gudrybę "padėk man, brangusis". Kaip tai daroma? Pradedame daryti vyrišką darbą, bet darome tai nerangiai ir nemokėsiškai. Paprastai vyras tokias atvejais atskuba ir "išvaduoja" jus nuo "neteisingo darbo darymo"

3. Kaltinimas. Pvz. vyras jau antras mėnuo "strateguoja" spintelės remontą. Kantrybė baigiasi ir moteris pareiškia: "Tu niekada nesutvarkysi šios spintelės!". Kaip manote, kokie šansai, kad vyras po šito puls atlikinėti savo pareigą? Maži... Tokio pareiškimo rezultatas: sugadinti santykiai, nuotaika ir nesuremontuota spintelė...

Mes vyrai, esame jautrūs spaudimui ir nepagarbos rodymui, tad esame "valdomi" moterišku "silpnumu" ir švelnumu. Geriausias patarimas bandant įtakoti vyro elgesį: nieko nereikalaukite ir neprašykite, kai esate susinervinusi. Sustokite minutėlei ir užduokite sau klausimą "O jei man kas taip ir tokiu tonu pasakys, kaip reaguosiu?". Ar tai neiššauks jo gynybos, agresijos ar ignoravimo? Juk kai vyras naktį vėluoja gryšti namo iš pasilinksminimo su draugais, galima jį sutikus tarpduryje pasakyti: "Na ir kur šlaistaisi prisigėręs gyvuly? Ką, negalėjai paskambinti?!" arba "Aš jaudinausi ir jaučiausi nesaugi, kai nežinojau, kur esi. Kitą kartą jei nori, kad jausčiausi saugi ir mylima, paskambink man, kai galėsi."

Žinodamos, kokios pasekmės laukia, teisinginiausius būdus bendrauti belieka rinktis Jums.

Signalai išduodantys moters susidomėjimą tavimi

Mums, vyrams, neduota tokios intuicijos ir socialinės nuovokos, kad natūraliai matytume, kada dominame moterį. Tad štai požymiai, bylojantys, kad moteris Jumis domisi:

- Ji flirtuoja su jumis, bet ne su kitais vyrais.
- Ji bendrauja su jumis daugiau nei su kitais vyrais.
- Pastebite, kad ji jus apžiūrinėja.
- Nuslydus palaidinės petnešėlei neskuba jos sugrąžinti į vietą.
- Ji būna džiaugsminga, entuziastinga kai esate kartu .
- Ji kedena savo plaukus.
- Bendraudama ji dažnai atveria savo vidines plaštakų

puses.

- Bendraudama ji vis ližteli savo lūpas.
- Ji palinkusi link jūsų, šnabždasi su jumis.
- Ji suliečia, tarsi žaisdama sumaišo savo ir jūsų daiktus (pvz., mob. telefonus).
- Ji daug ir nuoširdžiai jums šypsosi.
- Ji žaidžia savo drabužiais ar aksesuarais kai jūs šalia.
- Ji juokiasi iš jūsų net ir nejuokingų pokštų.
- Ji pakartoja jūsų kūno padėtį, kūno kalbą.
- Ji jums paskambina ir be priežasties.
- Ji nurausta kai žiūri į jus.
- Ji bando jus "prisijaukinti" pagamindama patiekalą.
- Ji jus remia, palaiko.
- Ji pasipuošia ir pasidažo, kai žino, kad jus pamatys.
- Ji būna laisva kai kviečiate ją susitikti (nebent prisiskaitė vadovėlių moterims ir vaidina sunkiai prieinamą :)
- Ji vis taisosi savo drabužius kai jūs šalia.
- Ji nekalba apie savo buvusiuosius.
- Ji išlaiko akių kontaktą net, kai valgo ar atsigeria.
- Ji nusišypso ir parausta, jei pastebi, kad ją apžiūrinėjate.
- Ji bando iš kitų sužinoti apie jus daugiau.

Labai svarbus flirto aspektas: jei moteriai patinkate, ši juoksis net iš kvailiausių/nejuokingų vyro "pokštų", tad atsipalaiduokite, tinkama moteris pusę flirto darbo tikrai atliks už jus...

10 signalų išduodančių vyro susidomėjimą tavimi

Vesdamas flirto seminarus iš moterų dažnai išgirstu klausimą: “kokie požymiai rodo, kad vyras manimi domisi?”. Paprastai atsakydavau, kad moters intuicija yra geriausias patarėjas ir duodavau vos pora pavyzdžių. Tačiau pasitaręs su keliomis draugėmis supratau, kad moterims būtų labai smagu žinoti kuo daugiau vyro susidomėjimo požymių.

Vyras jumis domisi, jei:

1. Bando atkreipti jūsų dėmesį. Jei vyras taip elgiasi, galite būti tikra visu šimtu procentų, kad jį dominate.

2. Jis bando išsiskirti, išsišokti iš aplinkoje esančių vyrų tarpo ir pasirodyti tikru “mačio”. Tai dar vienas būdas atkreipti jūsų dėmesį ir parodyti, kad jis vertesnis jūsų dėmesio nei kiti jo kompanijoje. Kaip tai atrodo? Jis kalba šiek tiek garsiau nei kiti, jo judesiai drąsesni, jis labiau išsitiesęs – atstatęs jus ginti pasiruošusią krūtinę, arba vaikėžiškai kvailioja, ar net mėgina dominuoti tarp savo draugų.

3. Šiek tiek kilstelėti antakiai. Tai pastebėsite besikalbėdama su jumis besidominčiu vyriškiu.

4. Jis jus erzina ir kibina. Vyrai retai kada atkreipia dėmesį į moterį, kuria nesidomi. O jeigu jis ne tik erzina, bet dar ir daug flirtuoja...

5. Jis karts nuo karto jus “netyčia” paliečia. Jei vyras jus paliečia dažniau nei kitas moteris, jūs jį dominate.

6. Jei jis nuolat žiūri jums į akis. Jei vyrą pakerėjote, jis

nevengs intensyvaus akių kontakto.

7.Jei , kai liekate vieni, jis kalba su jumis kitokiu balso tonu. Vyrai, kaip ir moterys, su dominančia moterimi kalba kitokiu balso tonu nei su kitais žmonėmis.

8.Jis po truputį veržiasi į jūsų asmeninę erdvę. Su moterimi flirtuojantis vyras kopijuos jūsų kūno kalbą. Per įdomią pokalbio dalį jis palinks į jūsų pusę, lies jūsų plaštaką arba alkūnę.

9.Jis jus apžiūrinėja. Jei netyčia pastebėjote, kad jis jus apžiūrinėja, galite būti tikra, kad fizinė trauka yra. Belieka pasitelkti visą savo žavesį ir parodyti, kokia nuostabi asmenybė esate...

10.Elgiasi su jumis globėjiškai. Visaip rūpinasi jūsų silpnos pažeidžiamos moters gerove.

Tiek vyrų jausmus „išduodančių“ signalų šiam kartui. Ir nepamirškite savo intuicijos.

Šarūnas Mažuolis

Meilės tėkmės dėsnis

Ar atsimeni atvejus, kai pagelbėjai ar pasitarnavai žmogui, bet tai nė kiek neįtakojė jo pagarbos tau? Ar pastebėjai, kaip kai kuriose šeimose vienas šeimos narys vardan santykių daro viską, bet kitam šios pastangos ir įnašai nė motais? Kodėl vieni žmonės dažniau yra mylimi, o kiti užima mylinčiojo poziciją? Ir kodėl “blogos mergaitės” ir “blogi vyrukai” yra patrauklūs? Į šiuos klausimus galima atsakyti pasitelkus vadinamąjį meilės tėkmės dėsnį, kuris deja dažniausiai veikia priešingai nei galvojame.

Meilė teka pastangų, davimo link. Taip taip... Tie kas įneša į žmonių santykius ką nors šaunaus – tie myli ir tiems rūpi. O kitai pusei davimas praktiškai neturi įtakos.

Jeį poros meilėje ar draugystėje kažkas “stringa”, tai dažniausiai vyksta dėl pažeisto tarpusavio meilės tėkmės balanso. Problemos dažniausiai būna dvi: žmonės nustoja daryti įnašus į santykius, dalintis meile t.y. nustoja duoti, arba kita problema- nebeleidžia dalintis, kitaip tariant- nebeima. Pavyzdžiui, poroje vyras pradeda nebesistengti vardan santykių ir šio vyro meilė moteriai ima blėsti. O kai meilė blėsta, vyrui stengtis ir įnešti kažką gražaus juo labiau nebesinori. Kitas pavyzdys yra apie vyrą, kuris tik pradėjo draugauti su moterimi. Jis suorganizavo iškylą į gamtą (padarė įnašą) ir moteris pasisiūlė paimti pledą, pagaminti sumuštinis ir paruošti termosą puikios arbatos (taip pat norėjo įnešti kažką į santykius). Bet vyras pasakė: “ne, nesivargink, aš pats viskuo pasirūpinsiu”. Kas atsitiko? Vyras elementariai atsisakė būti mylimas!

Tad jei jums ką nors siūlo, jokia būdu neatsisakykite ir skatinkite kitus jums duoti. Jei jums siūlo atsigerti nemėgstamo limonado – gerkit, jei pasisiūlė pagelbėti susitvarkyti namuose, kur pagalbos nereikia – priimkit pagalbos pasiūlymą. Jei taip elgsitės ir leisite žmonėms realizuoti jų norą duoti – norą mylėti, jus mėgs ir vertins. Dėl šios priežasties “blogos mergaitės” ir “blogi vyrukai” yra tokie patrauklūs – jie moka priimti paslaugas, patarnavimus, komplimentus.

Lygiai taip pat šis dėsnis galioja ir blogam elgesiui. Jei žmogus blogai ar nepagarbiai pasielgia su jumis ir jūs tai toleruojat, šis žmogus jūsų nemėgs vis stipriau. Nemeilė ateina paskui blogą elgesį. Tad jei rinksitės poziciją, jog tokio elgesio ateityje netoleruosit, arba kitu atveju nurysit kartėlį ir tikėsitės, kad nepagarba iš žmogaus nepasikartos – tai turės sekančias pasekmes: pirmu atveju- žmogaus pagarbą, antru – vis didėjančią nepagarbą ir net

pasidygėjimą jums.

Jei norite harmoningų santykių, visa širdimi duokite ir visa širdimi priimkite. Tik tada meilė ir pagarba tekės didžiausia srove.

Gero meilės tėkmės dėsnio naudojimo jums.