

# Kaip vyru kalbėti su moterimi apie savo poreikius?

Daug kalbėjome apie tai, kaip moteriai tinkamai kalbėti su vyru ir nepadaryti grubių klaidų santykiuose. Neseniai sulaukėme vieno skaitytojo klausimo, o kaip vyru tinkamai kalbėti su moterimi? Kaip jai pasakyti ko jam trūksta, ko jis norėtų, kas ne taip?

Atsakymas į šį klausimą yra vyro charakteris. Moterų ego nėra toks jautrus kaip vyrų. Taip pat moteris turi daugiau galimybių sužeisti vyrą nes jos psichinė jėga gerokai stipresnė. Greičiausiai žinomos situacijos kai grubus, agresyvus ir tvirtas vyras vaikšto paskui moterį ant kelių atsiprašinėdamas, jei šiai trūksta kantrybė dėl vyro elgesio. Taigi moteryje slypi galinga jėga, kurią jai tenka mokytis kontroliuoti bendraujant su vyru. Vyru, tuo tarpu, reikalingas vidinis stabilumas, suaugimas, branda, mokėjimas tvirtai pastovėti už save tam, kad jis galėtų atlaikytų tą moters jėgą.

Pokalbis su moterimi apie poreikius paprastas. Nereikia jokių išvedžiojimų, jokių sudėtingų priėjimų, jokių ypatingų akimirų ir t.t. Užtenka paprasčiausiai tiesiai, konkrečiai pasakyti ko trūksta, ko norisi ir kas ne taip. Jei moteriai neretai kyla problemų kalbėti konkrečiai, vyrams tai daryti yra daug paprasčiau, tad ir mokytis nėra ko. Skamba per gerai, kad būtų tiesa? Todėl, kad problematiškose porose bet kokie pokalbiai yra problematiški. Jei moteris supykusi, nepatenkinta santykiais, negerbia vyro, yra nelaiminga, nebrandi, pervargusi, pora apskritai nemoka kalbėtis nesukeldama konflikto, jokios taisyklės kaip kalbėti nepadės. Moteris turi didelę įtaką santykiams, ne veltui daug daugiau patarimų kaip elgtis poroje yra moterims, o ne vyrams. Jei vyras linkęs nusileisti, nuolaidžiauti, pats negerbia savo poreikių, per daug bijo nesužeisti moters ir santykiuose

„vaikšto ant kiaušinių lukštų“, taip pat jokios taisyklės neturės naudos.

Vyru šiuo atveju svarbiausia du dalykai:

- Ugdyti savo charakterį, užsilopyti visas spragas, kurios skatina jį greitai supykti, įsižeisti, nuolaidžiauti, bijoti moters ir t.t.
- Labai gerai pasirinkti moterį, su kuria kuria ilgalaikius santykius. Brandus vyras, labai tikėtina, pritrauks brandžią moterį, o brandžios moters vidinė išmintis didelę dalį vyro poreikių padiktuos pati. Kitus užteks tiesiog pasakyti. Nebrandus vyras greičiausiai pritrauks nebrandžią moterį ir jų poroje prasidės amerikietiški kalneliai: kažkas kažką žemins, kažkas prie kažko taikysis, kažkas aukos save, kažkas tylės ir nesakys kas negerai ar ko trūksta, abu arba vengs konflikto arba visi rimtesni pokalbiai baigsis konfliktu, kažkas kažką terorizuos ir t.t.

Moteris labai gerai jaučia vyro charakterį. Jei vyras pernelyg pažeidžiamas, per daug nuolaidus, nemoka pastovėti už save ir leidžia moteriai perženginėti jo asmenines ribas, moteris tokio vyro negerbs. Gali mylėti, tačiau vyro charakterio spragos iššauks atitinkamą jos elgesį, kuris pasireikš tuo, kad moteris nuolat taikys į vyro silpnas vietas ir išmušinės jį iš pusiausvyros. Be to nebrandaus charakterio vyras vargu ar galės tiesiai, paprastai, ir aiškiai kalbėti apie savo poreikius moteriai. Jis greičiau nutylės arba kalbės išvedžiojimais, kaltinimais, priekaištais, bijos pasakyti tiesiai kas garantuotai ves į nesusipratimus, nesusikalbėjimus, konfliktus ir didins moters nepagarbą vyrui. Ne vienas vyras pripažįsta, kad bet kur kitur jis neturi jokių problemų pastovėti už save, prireikus ir užvažiuoti kam nors ne problema, o kai kalba pasisuka apie moterį, jis kažkodėl pasijaučia bejėgiu.

Ką daryti? Dirbti su savimi ir mokytis gyvenimo. Kai kas tai

dar tiesiog eidamas per gyvenimą ir yra pakankamai imlus bei supratingas, kad padarytų teisingas išvadas, eitų per savo vidinius barjerus, priimtų iššūkius, mokytųsi iš sutiktų žmonių, pasitaikiusių knygų ir susidariusių situacijų, bendraudamas su moterimis ir pažindamas jas (kaip rašė vienas „bloggeris“ apie savo atradimą – moterys taip pat žmonės). Kai kas savo vidinį stabilumą ugdo kovos menais, meditacijomis, energetinėmis praktikomis. Svarbiausia – įsivertinti save, pajusti kas trukdo jaustis pakankamai gerai gyvenime ir savo kailyje bei bendraujant su moterimi, jei reikia ieškoti pagalbos, idėjų knygose, pas nusimanančius žmones bei pačiam ar su pagalba įsivertinti savo poros situaciją – galbūt pasirinkta moteris pati yra netinkama santykiams ir nemoka elgtis poroje. Svarbiausia – nepadėti pokalbių apie poreikius į šalį ir nebandyti apsieiti be jų. Nepatenkinti poreikiai greitai gramzdina santykius – kaupiasi nepasitenkinimas, negebėjimas išsakyti ko reikia sukelia dar didesnę vidinę kankynę, partneris galų gale iš mylimo žmogaus pavirsta priešų, keliančiu skausmą, nors „kaltasis“ partneris to gali net nežinoti.

---

## **Santuoka be sutuoktinių**

Santuoka, skirtingai nuo pasakų ir istorijų filmuose, knygose, dainose, savaime negarantuoja nei meilės, nei „ilgai ir laimingai“. Iš esmės ji nereiškia nieko, tačiau žmonės per ilgus šimtmečius šiam ritualui suteikė tiek reikšmės, kad žmonių sąmonėse ji tapo ne ritualu, bet faktu. Faktu, kad santuoka sujungia du žmones į vieną, kad staiga jie tampa artimiausi žmonės vienas kitam, kad nuo šiol jie bus kartu ir varge ir džiaugsme, palaikys vienas kitą ir t.t. Mes nenuvertiname santuokos, toli gražu! Tačiau santuokos ritualas poros gerbūviui iš esmės nesuteikia nieko – gerbūvį santuokai

gali suteikti tik patys žmonės.

Santuoka be sutuoktinių neretas reiškinys. Kas tai yra? Tai santuoka, kuomet sutuoktiniai turi svarbesnių reikalų nei būti kartu ir rūpintis vienas kitu. Tai santuoka, kur poros gyvenime pirmą vietą užima vaikai, darbas, giminaičiai, buitis, pomėgiai. Kur laiko, praleisto kartu, kokybė tolygi bendravimui su eiliniaisiais pažįstamais arba, dar blogiau, barniams su nemėgstamais ir problemas keliančiais žmonėmis. Vyras lieka be žmonos, žmona be vyro. Abu gyvena nei kartu, nei atskirai ir sąmoningai ar nesąmoningai alksta tikro bendravimo, artumo, artimo žmogaus šalia. Tuomet neretai atsiranda kažkas iš „šalies“, kas bent jau žada būti artimu, mylinčiu draugu. Kaip tik tada pasirodo pikti nuskriausti partneriai, seniai dingęs vyras ar dingusi žmona, su klausimu – kaip tu galėjai? Aš tavo vyras/žmona, tu turi būti su manimi, mes juk kartu prieš valstybę, prieš gimines, prieš Dievą. Ar tikrai kartu?

Vieniųjų žmonių santuokose yra daugiau negu norėtusi. Męs neskatiname išdavysčių, tačiau neretai jos turi pagrindą – „teisėti“ draugai ir artimiausi žmonės palieka vienas kitą rasdami svarbesnių reikalų tikėdami, kad santuoka savaime yra viskas, ko reikia, kad pora būtų stabili. Arba, skaudesniais atvejais, pradeda pilti per gyvenimą sukauptą purvą ant partnerio, elgtis su juo kaip su nuosavybe, kuri kažką privalo ir kažką skolinga, nes „mudu juk santuokoje“.

Laiminga santuoka yra sukurta dviejų žmonių, kurie yra tikri draugai vienas kitam, tikri artimi žmonės veiksmais, žodžiais, elgesiu, pastangomis – ne antspaudu pase. Retas ieškos kito geriausio draugo ir artimiausio žmogaus, kai vieną tokį turi šalia. Retas kuris norės rizikuoti tikra draugyste ir partneryste, pajutęs jos skonį, vardan potencialiai trumpalaikio nuotykiu ar malonumu. Dažniausiai tai daro tie, kurie tokios tikros draugystės bei partnerystės savo santuokoje neturi ir neturėjo – pasirinko netinkamą žmogų, nemokėjo sukurti, patys nukeliavo savais keliais į darbus ir

hobius palikdami partnerį vieną. O ką daryti partneriui, jei „teisėtas“ draugas nenori būti šalia? Likti įkalintam neegzistuojančiuose santykiuose neturint teisės surasti kitą, atidesnį ir dėmesingesnį draugą? Intelektualiam žmogui santuokos sąvoka gali būti pakankamai tvirtas akstinas likti ištikimam bet kokiam partneriui, tačiau jei netyčia pasitaiko tinkamas žmogus tinkamoje vietoje, joks antspaudas pase neužpildys tuštumos, likusios nuo ignoruojančio sutuoktinio ir paviršutiniškų santykių.

Santuoka nereiškia, kad pora gyvens ilgai ir laimingai. Tik mylintys, gerbiantys vienas kitą ir besistengiantys dėl vienas kito žmonės gyvena ilgai ir laimingai. Santuoka nesuteikia artumo, ryšio, ji nejungia dviejų kūnų ir širdžių į vieną, jei to nedaro patys žmonės. Blogiausiu atveju ji gali įkalinti partnerius pašlijusiuose santykiuose maitindama viltimi, kad tai juk santuoka, mes esam šeima, tai, ką sukūrėm yra šventa ir t.t. O sieloje lieka glūdėti tuštuma ir išdavystės jausmas – žadėjo ilgai ir laimingai, o paliko vieną ir dar be teisės surasti kitą artimą žmogų ar draugauti su tuo, kuris netikėtai pasitaikė gyvenimo kelyje.

Susituokėte su mylimu žmogumi ir nenorite jo prarasti? Tuomet nepraraskite. Peržvelkite savo gyvenimą ir atsirinkite kas jums svarbiausia. Peržvelkite, kur galite sutaupyti savo emocinę ir fizinę energiją, kurią galbūt iššvaistote bereikalingoms pastangoms ar žmonėms, kurie jus išsunkia nieko neduodami atgal. Kokias veiklas galite padėti į šalį? Kokių santykių atsisakyti ir kokiems žmonėms uždaryti duris? Ką galite padaryti vardan savo pačių gerbūvio, kad turėtumėt jėgų pasirūpinti partneriu, skirti jam/jai tikro dėmesio? Maloniau kalbėti, švelniau elgtis? Ar turite drąsos kelti problematiškus klausimus ir juos spręsti nelaukdami bręstančio konflikto ir nebėgdami į savas veiklas užsimiršimui? Ar numatėte laiko savo dienvakarėje bent kartą savaitėje praleisti veną kitą valandą tik su savo partneriu, atidėję į šalį visus reikalus? O kaip nedideli dėmesio ženklai –

apkabinimai, pasidomėjimas, kaip sekėsi, pagyrimai, padėkojimai, gražių žodžių sakymai? Tai ne mistinė santuoka iš pasakų, kuri neegzistuoja realiai, tai viso labo tikras artimų žmonių bendravimas, kur abu partneriai nuoširdžiai rūpi vienas kitam, stengiasi pažinti, mokosi neskaudinti be reikalo ir žino, kas jiems svarbiausia gyvenime. Be šito pagrindo santuoka lieka be sutuoktinių – tik tuščia sutartis, žadėjusi daug, bet nesuteikusi nieko tikro.

---

## Meilės kalba

*„Isn't it funny how we don't speak  
The language of love?“*

*Robbie Williams*

(\*Ar tai nejuokinga, kaip mes nemokame kalbėti meilės kalba?)

Poros santykių knygu, patarimų, idėjų atkeliauja tiek iš rytų tiek iš vakarų, tiek iš pastarųjų dešimtmečių klasikinių psichologų tiek tūkstančius metų siekiančių raštų. Panorėjus galima surinkti kone tikslią veiksmų seką nuo pirmo pasimatymo iki santuokinio gyvenimo kaip teisingai elgtis, kaip tinkamai kalbėti, kaip atrodyti, į ką atkreipti dėmesį, kur klausyti, kur kalbėti, kur tylėti ir t.t. Tai puikios žinios, praktiškos, daugeliu atveju galinčios labai pagelbėti porai susikalbėti ir sugyventi. Kita vertus be tinkamos bendravimo su kitu žmogumi filosofijos visos žinios gali nueiti šuniui ant uodegos net vykdant jas vadovėliškai tiksliai.

Indų Vedos moko, kad meilė poros santykiuose susideda iš dviejų pagrindinių aspektų – pasišventimo vienam žmogui ir geranoriškumo. Jei žmogus poroje yra pasišventęs, tačiau nėra geranoriškumo, jis bus dviguba našta partneriui visą savo

neigiamą energiją koncentruodamas į vieną žmogų. Jei žmogus yra geranoriškas, tačiau visiems ar visoms, be pasišventimo savo partneriui, santykiai bus nuolatinių neištikimybių rinkinys. Įgyvendinti vieną iš punktų nėra labai sunku – vieniems lengviau pasišvęsti, kiti nesunkiai būna geranoriškais priešingos lyties žmonėms. Sujungti du aspektus į vieną poros santykiuose yra aukštasis pilotažas. Ar tai yra meilė ar be meilės to padaryti būtų neįmanoma – filosofinis klausimas tačiau be šito pagrindo net geriausios santykių žinios bus pasmerktos nesėkmingam jų taikymui.

Pasišventimas vienam žmogui nesunkiai suvokiamas – tuo pagrįsta santuoka, tai yra ir visų neištikimybių pradžia. Kur yra pasišventimo riba ir kas vadinama nepasišventimu? Vos tik partneris atsiduria antroje vietoje ir kažkas tampa svarbiau už jį be abipusio sutarimo, pasišventimo nelieka. Svarbiau už partnerį nebūtinai turi tapti kitas dominantis žmogus. Darbas, pomėgiai, draugai, televizorius, kompiuteriniai žaidimai, giminaičiai, vaikai – visa tai neretai tampa prioritetais žmonių gyvenimuose ir nors apie neištikimybę tokiu atveju niekas nekalba, pasišventimo taip pat nelieka. Ar tai yra iš esmės blogai? Ne, tačiau pora nėra pora, jei partneriai turi ką įdomiau ar svarbiau veikti ir su kuo maloniau leisti laiką nei vienas su kitu. Tokioje poroje nebus abipusio pasitikėjimo, artumo – tiesiog du žmonės kartais kartu leidžiantys laiką ar gyvenantys po vienu stogu su bendra ar pusiau bendra buitimi. Blogiausiu atveju pasišventęs partneris liks apgautas ir išskaudintas gavęs ne tikrus, o butaforinius poros santykius. Net nesugebant pasišvęsti galima pasielgti su meile ir išsiskirti su sau netinkamu partneriu vos tik supratęs, kad santykiai niekur neveda.

Geranoriškumas yra kita ašis, palaikanti santykius ir padedanti sėkmingai naudoti santykių žinias praktikoje. Žinios – dviašmenis kardas. Vienu atveju jomis galima apsaugoti santykiu laimę, kitu atveju – nukautuoti partnerį savo apsiskaitymo ir viršumo demonstravimu piktai šaudantis

protingomis frazėmis ar kaišiojant po nosimi įrodymus, kad partneris neteisingai elgiasi. Be geranoriškumo konfliktai tampa pastangomis kiek įmanoma skaudžiau įgelti ir kaip įmanoma tvirčiau įrodyti savo teisumą. Partneriai be geranoriškumo pradeda bendrauti pašaipiai, sąmoningai ar nesąmoningai bandydami vienas kitam įgelti, bendravime nelieka nuoširdumo, atvirumo, vienas kito supratimo, užuojautos. Be geranoriškumo nuoširdumu ir atvirumu vadinamas tiesioginis visų nepasitenkinimų ir savo grubios nuomonės apie partnerį išsakymas. Nėra noro ir pastangų pagalvoti, kaip pasijus kitas žmogus, ginami tik savo interesai, vieninteliu svarbiu faktoriumi tampa tik savo paties jausmai, tiesa, išgyvenimai, nuomonė. Gali prireikti didžiulio noro, didesnio nei noras būti teisiais, ką nors įrodyti bet kokia kaina, pasijusti viršesniais už partnerį tam, kad peržengti per savo „ožiukus“ ir iš tikro mylėti.

***„When given the choice between***

***being right or being kind, choose kind.”\****

***R.J.Palacio***

(\*Jei reikia rinktis ar būti teisiu ar maloniu, rinkis būti maloniu.)

Konfliktiškos poros būna ne tik nepažįsta vienas kito, bet ir nenori pažinti. Geranoriškumas skatina elgtis su kitu žmogumi maloniai, o nepažįstant žmogaus ir nesistengiant to padaryti, atrodytų geranoriškas ar bent jau nepiktybinis elgesys gali tapti konfliktų priežastimi. Tai, kad pora dešimt metų kartu ir augina pora vaikų, dar nereiškia, kad jie iš tikro ką nors vienas apie kitą žino. Tokiu atveju labai lengva nekaltai pajuokauti kitam žmogui skaudžia tema. O jei nėra įpročio ir gebėjimo atsiprašyti, pora nemoka išsiaiškinti kas nutiko, užsisuka ilgas konfliktų ratas kuriame meile net nekvepia. Iš suaugusių žmonių lieka du vaikai, sėdintys smėlio dėžėje,



rėkiantys ir baksnojantis vienas į kitą pirštais, kad tai jis pirmas sugriovė smėlio pilį.

Himne meilei (Pirmas laiškas Korintiečiams 13:1–8) rašoma, kad meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Tik tokia meilė gali būti artimų, stiprių ir visą gyvenimą besitęsiančių santykių pagrindas. Santykių, kuriuose esantys partneriai neabejodami pasakytų, kad kartu yra laimingi ir jei reiktų rinktis vienas kitą iš naujo, jie tą pačia akimirka pasakytų Taip.

---

## **Į ką reikėtų atkreipti dėmesį susipažinus su nauju žmogumi?**

Pažinties pradžioje praktiškai neįmanoma pažinti kito žmogaus. Pagrindinės to priežastys yra kelios. Ne vienas, ieškantis antrosios pusės turi vienokį ar kitokį sąrašą savybių, kaip kitas žmogus turi atrodyti, kuo užsiimti, ką mėgti, ko nemėgti ir t. t. Jei kitame staliuko gale pasimatymo metu atsiduria žmogus, itin tiksliai atitinkantis sąrašą, išsaugoti blaivų protą gali būti pakankamai sunku. Kitas galimas variantas, kai tiesiog jaučiate sunkiai apsakomą bendrumą su kitu žmogumi ir skubate klijuoti sielos draugo etiketę. O jei tai sielos draugas, tuomet jis, žinoma, puikiai jums tinkamas į gyvenimo partnerius, ar ne? Deja, net bendrumo pojūtis toli gražu nereiškia, kad gyvenimas po vienu stogu bus malonus.

Pažinties pradžioje vyksta daug natūralios savireklamos ir šiokios tokios vaidybos. Visi stengiamės pasirodyti bent kiek gražesni, patrauklesni, mandagesni. Deja, kai kurių žmonių šis „reklaminis“ periodas būna labai toli nuo jų tikrojo elgesio. Patikėjimas, jog žmogus yra kaip tik toks, koks yra per pirmas

pažinties savaites, gali brangiai kainuoti. Praėjus kiek laiko, kai santykiai tampa artimesni, žmogus atsipalaiduoja, gali pradėti ryškėti labai nemalonus jo charakterio savybės.

Taigi, kaip vis dėlto pažinti žmogų kiek įmanoma labiau ir kaip kuo anksčiau pamatyti jo tikrąjį charakterį? Keli patarimai:

- **Stebėkite, kaip jis elgiasi su aptarnaujančiu personalu.** Jei jums nepatinka jo/jos elgesys, turėkite galvoje, kad nesvarbu, kaip gražiai jis/ji elgiasi su jumis dabar, netrukus sulauksite labai panašaus elgesio ir su jumis.
- **Atkreipkite dėmesį, kaip jis/ji elgiasi su tėvais bei artimaisiais.** Santykiai su tėvais gali būti šaltoki ir tai dar nerodo pavojaus ženklų. Tačiau jei matote, jog jis/ji elgiasi nepagarbiai, blogai apie juos kalba, yra priešiški nusiteikęs/-usi, verta suklusti. Santykiai su tėvais bei artimaisiais neretai būna problemiški, o tokie santykiai labai gerai išryškina visas žmogaus charakterio ydas. Kad ir kokie problemiški santykiai bebūtų, svarbu, kad iš jo/jos pusės jaustųsi pagarba artimiesiems.
- Pastaruoju metu internete klaidžioja toks sąmojis – **jei norite pažinti žmogų, pasodinkite jį prie kompiuterio lėtu internetu.** Stresinės situacijos labai gerai atskleidžia nemalonius žmogaus charakterio aspektus. Jei matote, kad stresinės situacijos lengvai išveda jį/ją iš kantrybės, prasideda lengvesni ar sunkesni pykčio, agresijos protrūkiai, gerai įvertinkite, ar norite su tuo turėti reikalų artimesniuose santykiuose. Kai kurias stresines situacijas galima sukelti dirbtinai – išvažiuokite kartu į kiek sudėtingesnę kelionę (poilsinė su „viskas įskaičiuota“ vargu ar ką nors atskleis); pasiskolinkite ką nors, kas žinote, kad jam/jai yra bent kiek brangu, reikalinga ir pasakykite, kad sulaužėte, pametėte bei stebėkite, kaip žmogus reaguoja į netektį; pasiskolinkite mašiną ir liūdnu balsu praneškite, kad ją

netyčia įlenkėte; stipriai jam/jai paprieštaraukite, nesutikite su jos/jo nuomone (tik nebūkite nepagarbūs ar konfliktiški) ir stebėkite, kaip jis/ji priima jam/jai priešingą nuomonę.

Visos šios ir panašios situacijos leis pamatyti, su kuo gali tekti susidurti gyvenant po vienu stogu ir kuriant šeimą.

- **Pastebėkite, kaip jis/ji geba pasakyti „ne“**, t. y. atsisakyti to, kas jam/jai nepatinka. Atkreipkite dėmesį, ar kiti žmonės gali juo/ja naudotis. Žmogus, neturintis aiškiai nustatytų ribų, kaip su juo galima elgtis, turės problemų santykiuose. Moterys negerbs tokio vyro, o vyrai lengvai naudosis tokia moterimi. Jei susitikinėjate su žmogumi, kuris leidžia, kad juo naudotųsi, turėsite rimtų iššūkių, kurie labai dažnai veda į nelaimingus santykius arba skyrybas.
- **Atkreipkite dėmesį, ar žmogus, su kuriuo susitikinėjate, neturi labai griežtai nusistatytų „taisyklių“, kas ir kaip gyvenime turi būti.** Ar jo pasaulėžiūra nėra siaura ir nelanksti. Tokios savybės yra nebrandžios asmenybės bruožai, su kuria ilgalaikiai santykiai būna labai problemiški.
- **Konfliktinės situacijos puikiai atskleidžia žmogaus charakterį.** Nesvarbu, ar konfliktas įvyksta tarpusavyje, ar stebite konfliktinę situaciją iš šalies. Stebėkite, kaip jis/ji elgiasi – stengiasi išvengti konflikto „pabėgdamas/-a“, puola ir bando įrodyti savo teisumą ar stengiasi situaciją spręsti konstruktyviai, rasti geriausius įmanomus sprendimus? Stebėkite, ar jums patinka jo/jos elgesys, ar nekyla nemalonūs pojūtis, kad daugiau į tokią situaciją niekada nenorėtumėte patekti.

Laikas yra kone svarbiausias faktorius bandant pažinti žmogų. Net ir žinant, į ką atkreipti dėmesį, reikia pakankamai laiko norint patekti į įvairesnes situacijas, susidurti su problemomis, kurių pačioje santykių pradžioje pora paprastai sąmoningai vengia. Stebėkite pavojaus ženklus – juos dažnas

žmogus pastebi pakankamai anksti, tačiau yra linkęs ignoruoti, ypač jei kandidatas į gyvenimo partnerius traukia, kyla vilčių, kad tai gali būti tinkamas žmogus ilgalaikiams santykiams. Neskubėkite nutraukti bendravimo, tačiau būkite budrūs, ypač, jei viskas atrodo nuostabiai gerai. Neretai dalis charakterio bruožų, kurie nėra tokie akivaizdūs kaip agresija, atsiskleidžia tik po metų ar netgi ilgesnės pažinties. Tai gali būti nemokėjimas rūpintis, partnerio poreikių ignoravimas, neįsiklausymas į partnerį ir t. t. Tokius kito žmogaus charakterio bruožus pastebėsite greičiau, jei žinosite savo pačių poreikius, žinosite, kas jums yra būtina, o su kuo galite gyventi neišduodami savęs. Kito žmogaus pažinimas priklauso ir nuo savęs pažinimo. Kas gerai pažįsta save, ne taip greitai bei lengvai susižavės žmogumi, visiškai netinkančiu jam/jai ar ilgalaikiams santykiams apskritai.

Žmogaus pažinimas reikalauja laiko, kantrybės bei budrumo. Meilė, susižavėjimas, aistra yra stiprūs jausmai, tačiau kai jų pagrindu skubama kurti šeimą, neretai sulaukiama nemalonių siurprizų. Ieškančiojo charakteris taip pat turi daug įtakos kito žmogaus pažinime. Kaip greitai bei stipriai esame linkę prisirišti prie labiau patikusio žmogaus, kaip desperatiškai mums reikia santykių, kiek prastai jaučiamės būdami vieni ir skubame sutikti ką nors, kas „išgelbėtų“ nuo vienatvės, kaip labai esame vėtomi ir mėtomi emocijų bei vaizduotės – visa tai taip pat nulemia, kaip greitai ir tiksliai nuskaitysime, koks žmogus kandidatuoja į mūsų gyvenimo partnerius.

***Autoriai: Šarūnas ir Silvija Mažuoliai***

***Šaltinis:*** 

---

# Moterims – kaip nepritraukti netikusių vyrų?

Netikęs vyras iš esmės yra tas, kuris netinka konkrečiai moteriai. Žalinga skirstyti žmones į vienokius ar kitokius bendrąja prasme. Vyras, kuris vienai yra netikęs, kitai gali būti puikus gyvenimo partneris. Tad geriausia būtų atsisukti į save, savo poreikius ir žvalgytis vyro konkrečiai sau, o „netikusiems“ leisti eiti savais keliais per daug apie juos negalvojant. Kuo labiau moteris fokusuojasi į „netikusius“, tuo daugiau jų mato aplinkoje ir pritraukia į savo gyvenimą. Tos, kurios nešioja širdyje pyktį, neapykantą vyrams, nesąmoningai trauks visiškai joms netinkamus tam, kad įrodytų savo tiesą – visi vyrai tokie ir gerų nėra. Dalis moterų yra pastebėjusios, kad per gyvenimą pritraukia labai panašius vyrus, su kuriais santykiai baigiasi nelaimingai. Atrodytų, kitas vyras, o istorija kartojasi ta pati. Šioms moterims verta kreiptis pagalbos į psichologą ir atidžiau panagrinėti, kas skatina jas rinktis būtent tokius vyrus. Priežasčių tam gali būti labai įvairių – nuo sąmoninio netikėjimo, kad ji gali turėti geresnį vyrą, iki įpratimo prie tam tikro vyrų tipo, vis tikintis, kad kitas turės savybes, tinkamas ilgalaikiams santykiams.

Vienas iš svarbiausių aspektų, kodėl į moterų gyvenimą ateina joms visiškai netinkami vyrai yra prioritetų supainiojimas. Ieškančios gyvenimo partnerio moterys sąmoningai ar nesąmoningai būna susikūrusios porą sąrašų – pageidautinų savybių ir būtinų savybių sąrašą. Pageidautinų savybių sąrašas yra įkvėptas kultūros, filmų, fantazijų, svajonių ir atrodo maždaug taip: išvaizdus, aukštesnis už mane, ne vyresnis nei...,

mėgstantis klasikinį aprangos stilių, muzikantas ir panašiai – kiekvienai pagal savo skonį. Būtinų savybių sąrašė atsiduria ar turėtų atsidurti tokie punktai, be kurių moters šeimyninis gyvenimas neturėtų laimės ir kalba pasisuka apie tokias savybes kaip: nepriklausomas nuo alkoholio, narkotikų, azartinių žaidimų ir tt., pagarbiai elgiasi su aplinkiniais, artimaisiais, gerbia mane, mano profesiją, mano poreikius, nuomonę, gražiai elgiasi su gyvūnais ir vaikais, nesmurtauja nei fiziškai, nei psichologiškai, geba tvarkytis su finansais, moka spręsti konfliktus nevengdamas jų ir nebandydamas pulti bei įrodyti savo tiesą. Moterims, kurios užsiima saviugda, dvasiniu augimu, būtinų dalykų sąrašė turėtų atsidurti ir tai, kad partneris taip tuo domėtusi ir užsiimtų. Kuomet vienas iš partnerių eina saviugdą keliu, o kitas ne, labai dažnai porą ištinka skyrybos, kadangi vienas partneris „praauga“ kitą ir jie pradeda nebesuprasti vienas kito pasaulio, vertybių, poreikių ir tt. Problemos partnerio paieškose prasideda tada, kuomet moteris sumaišo sąrašų svarbą. Pamačiusios vyrą, kuris ganėtinai stipriai atitinka pageidavimų sąrašą, moteris pamiršta būtinų savybių sąrašą. Taip jos nesunkiai prasideda su vyru, kuris, atrodytų, ir gražus, ir aukštas, ir savą verslą turi, tačiau gali būti visiškai netinkamas arba tai moteriai, arba ilgalaikiams santykiams apskritai. Po metų kitų išaiškėja, kad šis kone visus pageidavimus atitikęs vyras ir su aplinkiniais nesiskaito, ir išgerti nevengia, ir savo moterį mielai „pastato į vietą“. Pageidavimų sąrašas vilioja, jame sudėta daug romantinių fantazijų, o būtinų savybių sąrašas praktiškas, tad mažiau įdomus.

Kitas galimas variantas – moteris pamato vyrą, kuris turi porą ar kelias savybes iš būtinų savybių sąrašo ir pradeda ignoruoti, kad kitų būtinų savybių jame nėra. Likusių savybių egzistavimą ji sukuria pati ir tik po kurio laiko pradeda matyti, kokia yra reali situacija. Vyras gali ir negerti, ir vaikus labai mylėti, ir su aplinkiniais pagarbiai elgtis, o,

pavyzdžiui, pinigai pas jį – kaip smėlis pro pirštus. Puikus žmogus bendravimui, tačiau gyvenimas kartu, bendra buitis gali pavirsti pragaru.

Moterys nevengia sumaišyti būtinų ir pageidaujamų savybių sąrašus būtinoms savybėms priskirdamos tokius punktus kaip pavyzdžiui aukštesnis, nenešiojantis barzdos, abu tėvai su aukštuoju išsilavinimu ir tt. Turint tokį privalomą sąrašą su artimu, tinkamo žmogaus suradimu bus didelių problemų. Sumaišius pageidavimus ir būtinybę išsikraipo realybės vaizdas. Tai, kas tikrai svarbu ir kas turės didelės įtakos gyvenimui, kartu nukeliauja į antrą planą, o tai, kas santykių laimei neturi jokios reikšmės, tampa itin aktualu renkantis antrą pusę. Tokiu atveju būtinų savybių sąrašo punktus reiktų peržiūrėti tokiu būdu – paklauskite savęs, jei sutiktas žmogus taptų artimu, mylimu, brangiu, ar ši savybė būtų priežastis nebūti su juo santykiuose? Jei vyras bus žemesnis ar mažiau sportiškas, kiek stipriai tai darys įtaką bendrai buičiai? Jei su žmogumi gera būti, šilta bendrauti, yra bendras supratimas, sutampa vertybės, požiūriai, ar tai, kad pas jį tanki ir ilgesnė nei priimta visuomenėje, barzda, tikrai darys įtaką santykių laimei? Reiklumas, fokusuojantis į savybes, kurios neturi įtakos santykiams, labai sumažina kandidatų sąrašą ir yra puiki priežastis nė nepastebėti puikiai tinkamo gyvenimo partnerio. To pasekoje neretai nutinka paradoksali situacija – pavargusi nuo paieškų moteris pradeda leisti kartelę nubraukinėdama savybes ne tik iš pageidaujamų, bet ir iš būtinų savybių sąrašo, taip pradėdama santykius su vyru, su kuriuo santykių laimė mažai tikėtina. Neradusi sportiško vyro iš išsilavinusios šeimos, ji sutinka su išgeriančiu ir psichologiškai pasmurtaujančiu.

Dalis jaunų merginų, moterų mėgsta vyrų dėmesį traukti stengdamosi atrodyti ne tiek gražiai, kiek seksualiai.

Pažinčių portaluose netrūksta merginų nuotraukų, kuriose demonstruojamas seksualumas. Vyrų dėmesio seksualumu susilaukti nesunku, tačiau vargiai tikėtina, kad tarp jų bus bent vienas tinkamas ilgalaikiams santykiams. Seksualumas traukia vyrus, kuriuos būtent tai ir domina – trumpas malonumas su moterimi. Net jei vyras yra pasiruošęs ilgalaikiams santykiams, į seksualiai atrodančias merginas jis pasižiūri ne būsimos žmonos ieškodamas. Subrendę šeimai vyrai pakankamai atsakingai žiūri į savos moters paieškas ir perdėtas seksualumas juos daugiau atbaido nei pritraukia.

Netinkamus vyrus neretai pritraukia „netinkamos“ moterys. Jei matote, kad aplink jus vis sukasi netinkami vyrai, atidžiai pasižiūrėkite į save – ar pati esate „tinkama“ ilgalaikiams santykiams, mokate elgtis su vyru, esate pagarbi, mokate tvarkytis su savo emocijomis (neslėpti jų, bet ir nelieti kaip papuola), esate pakankamai švelni, maloni ir tt. Deja, posakis „toks tokį traukia“ turi realaus pagrindo. Būna ir taip, kad labai nepagarbus vyras ateina į itin švelnios moters gyvenimą. Tačiau jei moteris moka tik aukoti savo poreikius, rūpintis kitais ir nekreipia dėmesio į save, tik išstrūkusi iš nepagarbos ir prievartos pančių turi šansą išmokti kitokio elgesio ir sukurti harmoningus santykius su jai tinkamu vyru. Dalis moterų sueina į santykius su joms netinkamais vyrais dėl to, kad nemoka būti vienos, ir joms būtinas bet kas, kad tik būtų šalia. O „bet ko“ yra kur kas daugiau nei tinkamų partnerių porai, tad skubėjimas, vilties praradimas sutikti tinkamą žmogų, negalėjimas pabūti viena yra atviri vartai problematiškiems vyrams.

Vienas iš būdų, kaip sutikti savo žmogų, yra atsisukti į savo gyvenimą ir pasirūpinti pačiu savimi. Moterys, užsiėmusios perdėtai daug veiklų, verslais, atitolusios nuo savęs, savo poreikių, pomėgių, vertybių ne tik pasimeta ir nebeįsijaučia kas



joms gerai, o kas ne, bet tampa pavargusios, suirzusios, spinduliuoja vidinį stresą ir pervargimą. Mokymasis pažinti save, eiti ten ir daryti tai, prie ko linksta širdis, gražina žmogų arčiau savo tikrosios prigimties, daro ją harmoningesnę, ramesnę, švelnesnę, malonesnę. Prie tokių žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, atsiranda panašūs. Tada lengviau pamatyti, su koku iš tikro žmogumi bendraujame, kokios ateities perspektyvos. Geriau pažinodami save, savo poreikius, vertybes, greičiau pamatome, ar esame suderinami su žmogumi, su kuriuo bendraujame, ar skiriamės tiek, kad gražiai sugyventi tiesiog nepavyks.

**Autoriai:** Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

**Šaltinis:**  **Ji24.lt**

---

## **Laimingi santykiai: komplimentai ir padėkos**

Vienas iš laimingų santykių faktorių yra gebėjimas vertinti žmogų, su kuriuo pasirinkome gyventi, kurti šeimą, buitį, bendrauti artimiau nei su bet kuo kitu. Laikui bėgant, ypač jei poroje prasideda nesklaidumai, labai lengva pamiršti, už ką vertiname partnerį. Dėmesys paprastai pradeda koncentruotis į trūkumus bei problemas, o tai, kas yra gera, tarsi detalės, nepatekusios į objektyvo fokusą – jos yra, tačiau blankios ir kažkur lyg tarp kitko.

Tikrai ne kiekvienas iš šeimos turi atsinešęs įprotį sakyti komplimentus, dėkoti, ypač savo šeimos nariams. Dažniau nei norėtusi gerai vertinami tampa svetimi žmonės, o savi juk savi. Dalis mūsų tiesiog nepastebime tų, kurie yra arčiausiai mūsų – įprotis ir mechaninė kasdienybė daugelį dalykų paverčia nepastebimais. Kiti tiesiog neišmokome, neįpratome. Su tetomis, dėdėmis visi turėjome sveikintis ir būti mandagiais, o savo šeimoje dažnas nematėme nei mandagaus tarpusavio elgesio, nei vienas kito vertinimo. Tokius įpročius nešamės su savimi toliau – kieme su kaimynu draugiški, o grįžę namo kaip išeina. O štai problemos kaip akmenukas bate – jų nepastebėti neįmanoma. Taip ir išsivysto labai įdomi dinamika. Kas blogai, visada vienas kitam pranešame, o kas gerai – ne taip jau ir dažnai teikiamės pasakyti.

Nemokėjimas ar užmiršimas vienas kitam dėkoti, pasakyti ką nors malonaus (kas būtų tikra ir nuoširdu) turi du žalingus aspektus. Vienas jų – partneris pradeda jaustis vis prasčiau, girdėdamas vien pastabas, jokio palaikymo bei pagyrimo. Sunku bendrauti su žmogumi, kuris moka tik peikti. Kitas aspektas – patys pamirštame, kodėl apskritai esame su šiuo žmogumi. Nekalbame apie situacijas, kada partneriu pasirenkame žmogų, kuris apskritai netinkamas santykiams ir nemoka elgtis su kitu žmogumi. Tačiau jei mylime tą, su kuriuo esame, norime būti kartu nepaisant ateinančių iššūkių, sveika prisiminti, kodėl gi pasirinkome būtent jį. Pasakyti apie tai sau ir paskui – savo mylimai antrai pusei.

Konsultacijoje viena pora, atlikdama komplimentų ir padėkų sakymo pratimą sužinojo šį tą netikėto apie eilinę buitinę situaciją. Vyras visada galvojo, kad jo žmoną erzina jog jis, prieš užvažiuodamas į parduotuvę, skambina jai ir klausia ką nupirkti. Jam buvo labai nauja išgirsti, kad žmona yra labai dėkinga ir vertina vyrą už tai, kad jis tai daro, o jos susierzinęs balsas, kurį vyras išgirsta, būna dėl to, kad tą akimirką, kai jis paskambina, jai labai tingisi nueiti į virtuvę ir pažiūrėti ko trūksta. Vyras sudirgsta ir jaučiasi

darantis kažką, kas jai nemalonu, kuomet tiesa yra visiškai kitokia. Tokių situacijų galima surasti kiekvienos poros gyvenime ir ne vieną.

Pagalvokite, kiek malonesnis būtų bendravimas, jei kiekvienoje situacijoje žinotumėte, kada ir kur partneris jus vertina? Jei girdėtumėte paprastus, bet nuoširdžius žodžius apie tai kiekvieną dieną? Pradėkite nuo savęs. Mokykitės vertinti tą, su kuo kuriate šeimą, ir išsakyti tai garsiai. Tiems, kas tikrai nori išsiugdyti tokį įprotį poroje, labai puiku kiekvieną vakarą, prieš užmiegant, sutarti pasakyti vienas kitam po vieną ar porą padėkų ar komplimentų. Pradžioje tai gali būti nepatogu, nesmagu, neįprasta, tačiau jau po kelių dienų pamatysite, kaip dienoms bėgant vis labiau pastebite tai, už ką vertinate partnerį, kad vakare turėtumėte ką pasakyti. Po kelių savaitių pajusite, kaip pradėjote sakyti daugiau padėkų bei komplimentų, vos tik partneris padaro kažką, kas jums patinka ar pastebite jame ką nors gražaus ir vakare nebebus apie ką kalbėti.

Skubėjimo, verslo, didelių siekių laikais pamirštame investuoti į mažus dalykus. Skubame statyti namą, o šeima, kuri jame turėtų gyventi – byra. Skiriame laiką svarbiems karjeros siekiams ir pamirštame pasakyti gražų žodį tam, kuris kiekvieną dieną yra šalia. Kaupiame pinigus ir diplomus pamiršdami, kad širdį šildo santykiai, o ne turtas ir pasiekimai.

Nedidelė investicija – pora minučių kas dieną pasakyti kažką tikro ir malonaus vienas kitam. Problemos nuo to niekur nedings, tačiau jos nebus pagrindiniu fokusu, slegiančiu ir jus, ir partnerį. Kad ir kaip būtų debesuota, jei pro debesis kartkartėm prasiskverbia saulė, kartu ji atneša lengvumą, viltį ir jėgų sulaukti geresnių orų.

---

# Vyrams – norite sudominti moterį? Išmokite domėtis ja

Kiekviena moteris anksčiau ar vėliau pripažins – nieko nėra nuobodžiau, kaip plepus vyras. Jei jis žavingas, galima jo nesiliaujančias šnekas paklaudyti kartą kitą, bet sulig kiekvienu kartu jo žavesys moters akyse po truputį blės, nebent jos laki vaizduotė dar kurį laiką išlaikys pirminį susižavėjimą. Dalis vyrų, o gal net ir dauguma, turi natūralų įprotį (veikiausiai netgi instinktyvų) parodyti moteriai, kokie jie yra ypatingi, išskirtiniai, įdomūs, žavingi ir nepakartojami. Jei pažvelgtume į gamtą, viskas kaip ir stoja į vietas – kiekvienas patinas nori parodyti savo išskirtinumą, tą akivaizdžiai demonstruodamas patelei. Kas puikiai veikia gamtoje ieškant partnerio poravimuisi, nebūtinai taip pat puikiai veikia ieškant antros pusės ilgalaikiams santykiams.

Turbūt retam vyrui yra paslaptis, kad moteris jį įvertina vos per kelias sekundes nuo susitikimo. Nebūtinai ji iš karto mato santykių potencialą, galimybes, pajunta trauką ir t.t. Tačiau pačią esmę ji mato tiek gerai, kad bandyti stipriai demonstruoti ar įrodyti kalbomis savo žavesį nėra didelės prasmės. Ypač jei norite sudominti moterį ilgiau nei porai susitikimų bei ieškote brandžios asmenybės ilgalaikiams santykiams. Norite „taktikos“ kuri padės stipriai išsiskirti iš kitų vyrų? Išmokite domėtis moterimi.

Dėmesys gali būti dviejų tipų – vienas jų yra paslėptas reikalavimas dėmesio sau. Rašymas, skambinimas, kalbinimas tam, kad gauti sau kito žmogaus kompaniją, dėkingumą, geras emocijas ir t.t. Kito tipo dėmesys – laiko ir energijos skyrimas kitam žmogui gerbiant jo laiką bei energiją. Ką tai reiškia? Tai domėjimasis žmogumi dėl to, kad žmogus rūpi,

domina, žavi. Pastangos pažinti, klausinėjimas apie jos pasaulį, kuo ji gyvena, kas jai patinka, kas jai artima, sava, svarbu ir kodėl. Tai dalinis dėmesio nukreipimas nuo savęs prie kito. Kaip tai atrodo praktiškai?

Moteris/mergina papasakoja šį tą apie save, tarkim, apie savo naują pomėgį siuvinėti. Retam vyrui tokia tema yra įdomi klausyti, ką jau kalbėti apie gilinimąsi į tai. Tačiau čia ir slypi gebėjimo dėmėtis paslaptis. Nesvarbu, kad siuvinėjimas yra paskutinė pokalbio tema jūsų sąrašė – moteriai ji gali būti labai artima ir svarbi. Nekreipkite dėmesio į temą, bandydami pasukti pokalbį tik apie tai, kas įdomu jums. Klausykite kas įdomu moteriai ir klausinėkite jos apie tai. Sakysite, ką galima paklausti apie siuvinėjimą, kuomet neturite apie tai jokio supratimo? Na, visų pirma paprastas, nuoširdus pripažinimas, kad ne itin apie tai žinote, gali būti puikus įvadas į pokalbį. Toliau pasitelkite vaizduotę – paklauskite, koks darbas jai patiko labiausiai ir kodėl, kiek laiko užtrunka vienas paveikslas, kodėl tai ją domina. Nesistenkite gilintis į techninį pasakojimą ir išmokti viską apie siuvinėjimą nuo A iki Z. Pamiškite praktinę pokalbio naudą – esate pasimatyme su moterimi, o ne su specialistu, kalbančiu rūpima tema. Tiesiog klausykite jos, kaip žmogaus, kuris pasakoja apie save, savo pasaulį, savo gyvenimą. Klausimai, pavyzdžiui, kodėl ją žavi siuvinėjimas, kodėl ji pasirinko siuvinėti būtent šią paveikslą, gali padėti nemažai sužinoti apie ją kaip apie žmogų. O svarbiausia – ji lydysis iš malonumo (nebent yra labai uždara ir gali prireikti laiko įgyti jos pasitikėjimą), kad vyras ja taip nuoširdžiai domisi. Nebūtina sutelkti visą savo dėmesį ir juo pragrauzti moteriai skylę kaktoje. Kita vertus subtilesnė moteris greitai pajus, kad klausimus užduodate mechaniškai ir iš tikro jums visiškai nerūpi ką ji kalba. Pasikartosim – pamirškite temą, ji gali jums nuoširdžiai nerūpėti. Prisiminkite, kad ši tema rūpi jai, o ji rūpi jums, tad ir domėkitės, klausykite.

Ne visiems paprastai ir greitai pavyks išmokti dėmėtis kitais

žmonėmis. Dalis tiek vyrų, tiek moterų yra taip įsigilinę į save, kad iš tikro išgirsti kitą žmogų, neskubant daryti savas išvadas ar atmesti pokalbio temą, gali būti labai rimtas iššūkis. Tačiau praktika gali padaryti savo ir jei jaučiate, kad esate iš tų vyrų, kurie daug kalba apie save ir niekaip negali susirasti antros pusės ilgalaikiams santykiams – pabandykite naują būdą bendrauti su moterimi. Mokykitės užduoti klausimus ir išgirsti atsakymus, o išgirdę atsakymus užduoti dar vieną kitą klausimą iš to, ką išgirdote. Taip moteris pajus, kad ją girdite, jums nereikės dėti pastangų bandant įrodyti, koks jūs šaunus (prisimenate? Apie jūsų šaunumą ji jau viską žino), padarysite moteriai didelę dovaną ir, jei pirminiu skanavimu moteris jums nedavė labai daug balų, mokėdamas domėtis ir klausyti, galite pasikelti vertę jos akyse viena kita pakopa aukščiau. Pasijutusi išklaudyta, ji tikrai norės sužinoti šį tą ir apie jus, tad, tyleniai, pasiruoškite atskleisti vieną kitą kartą ir duoti šiek tiek informacijos apie save atgal.

---

## **Santykių gerovė ne tik darbais, žodžiais, bet ir mintimis**

Bažnyčia kalba apie tris nusidėjimo būdus – mintimis, žodžiais ir darbais. Nusidėjimas darbais akivaizdus, taip nusidėjęs žmogus sunkiai paslepia savo „nuodėmę“. Žodžiai – kiek subtilesnis aspektas, o mintys – ištisi subtilūs labirintai, kuriuos ne vienam yra pakankamai sunku užčiuopti ir suvokti. Nors bendraudami su kolegomis, pažįstamais ir mažiau artimais žmonėmis galime palaikyti pakankamai malonius santykius, nepaisydami savo minčių, poros santykiams tai gali rimtai

pakišti koją.

Žmogus, kuris viena kalba, o kita daro, vadinamas veidmainiu. Tokį atpažinti nesunku ir retas kas mėgsta veidmainiaujantį žmogų. O kaip tada, jei žmogus viena sako, o kita galvoja?

Moterys turi didesnę nei vyrai iššūkį susivokti ir susitvarkyti su savo mintimis. Vyrų mąstymo mechanizmas, kalbant apie santykius su moterimis, veikia taip: jis gali galvoti apie moterį gerai, blogai arba iš viso apie ją negalvoti. Tuo tarpu moteris negalvoti apie vyrą negali, taigi jai lieka tik du variantai, galvoti apie jį gerai arba blogai. Subtilios problemos santykiuose pradeda kilti tada, kada moteris pasimeta tarp minčių, žodžių ir veiksmų. Išmokusi tinkamo elgesio su vyru, moteris gali pradėti daryti vieną esminę klaidą – elgtis ir kalbėti su juo švelniai, maloniai, pagarbiai, tačiau jos galvoje suksis toli gražu ne maloniausios mintys vyro atžvilgiu. Skambėtų, na ir kas? Elgiuosi „kaip priklauso“, o ką galvoju, mano pačios reikalas. Deja, mintys turi didelę įtaką ir jokie „teisingi“ veiksmai neužglaistys esmės – moters pikto, neigiamų minčių vyro atžvilgiu, kurios tampa santykių problemų pagrindu.

Santykiai yra rimtas iššūkis tiems, kurie nori turėti kažką tikro, kokybiško, artimo, augančio bei gilėjančio. Mūsų visuomenėje nusistovėjęs ritmas ir įsitikinimai yra viską gauti greitai, paprastai ir kokybiškai. Nekreipti dėmesio į pasekmes ir palopyti simptomus, kad būtų galima dar bent truputėlį nejausti diskomforto ir užmerkus akis laukti, kol viskas išsispręs savaime – be darbo, laiko ir pastangų. Lengviau išmokti „teisingo“ elgesio, nei iš esmės tvarkyti santykius, valyti susikaupusius skaudulius ir atgaivinti geras mintis bei šiltus jausmus vienas kito atžvilgiu.

Tinkamas elgesys yra svarbus žingsnis harmoningų santykių link. Gražios mintys vienas kito atžvilgiu – dar vienas žingsnis gilesnio, švaresnio, artimesnio santykio link. Ką tai reiškia? Tai reiškia abiejų partnerių pastangas, gilų

suvokimą, kad santykiai – ne tik malonus laikas kartu ir pareigų atlikimo „išlaužimas“ iš partnerio. Kad tai dar ir ne visada malonūs, tačiau būtini, pokalbiai, pagalbos ieškojimas, kuomet santykiai pradeda klibėti, noras pažinti vienas kitą, pažinti save, eiti gilyn, atverti tai, kas gali būti skausminga, nemalonu. Jau girdžiu, kaip dalis moterų susierzina – ir iš kur aš ištrauksiu tokį vyrą, kuris norėtų kalbėtis apie santykius ir stengtis dėl jų? Neliko tokių, vieni... (įrašykite savo mylimiausią epiteta). Štai čia ir prasideda santykių kūrimas, net ir būsimų. Nuo minčių. Žinoma, ne viena tokius žodžius sako dėl skausmingų patirčių, sužeistos širdies, kraujuojančiu vidinių žaizdų. Su jomis teks dirbti atskirai – užgydyti, išvalyti, išverkti, išpykti ir vėl atsidaryti naujai santykių galimybei su viltimi, žinių bagažu ir švariomis mintimis, kad ne visi vyrai tokie, tam, kad kiekvienas sutiktas nepatektų į teisiųjų suolą su išankstiniu nuosprendžiu apie jo vertę. O gal turite visai puikų vyrą, tačiau įpratote mintyse svaitytis žaibais, nors prie jo elgiatės meiliai ir švelniai? Kasate gilią duobę savo santykiams. Išsiaiškinkite, kas sukelia sunkias mintis, susitvarkykite su tuo ir išvalykite santykius nuo nuodų, kurie kaupiasi ir anksčiau ar vėliau pradės reikštis santykių klibėjimu, vyro išėjimu pas kitą moterį ir kitomis pasekmėmis, kurių savo santykiuose nelaukia nė vienas.

---

## **Kaip pasipildyti moteriška**



# energija? (I)

Pateikiame sąrašą būdų, kaip moteriai pasipildyti moterišką energiją, dar vadinama mėnulio energija. Šios mūsų skubančioje ir nuolat kažko siekiančioje visuomenėje vis labiau ir labiau trūksta. Mėnulio energija – švelni, rami, padedanti atsipalaiduoti, atsigauti po dienos darbų, harmonizuojanti ne tik moterį, bet ir jos partnerį bei visą šeimą. Peržvelkite sąrašą – kai ką jūs tikrai darote natūraliai, tačiau greičiausiai rasite naujų idėjų, prisiminsite kažką, kas jums patinka, tačiau vis nerandate laiko sustoti ir pasirūpinti savimi. Sustokite – nuo to, kaip jūs pasirūpinate savimi, priklauso ne tik jūsų, bet visos jūsų šeimos ir net mažiau artimų, tačiau jūsų aplinkoje esančių žmonių gerovė. Moteriai įprasta pradėti nuo kito galo – pirma artimieji, o tada aš. Deja, šitokia schema neveikia. Tam, kad duoti, pirma svarbu pasipildyti, o tam, kas pasipildyti, reikia sustoti ir paklausti savęs – ką aš norėčiau padaryti vardan savęs tokio, kas man teiktų malonumą? Ką nuveikusi pasijusčiau geriau, ramiau, labiau laiminga?

## KAIP PASIPILDYTI MOTERIŠKA ENERGIJA (PIRMA DALIS)

### KŪNAS IR SIELA:

Išsimaudyti vonioje su jūros druska, jūros druska ir soda (santykiu 1:1), aromatiniais aliejais

Pasidaryti rankų kaukę

Pasidaryti kojų vonelės ir pilingą

Pasidaryti pėdų masažą

Išsimiegoti

Kvepintis mėgstamais kvepalais

Nueiti į kirpyklą

Pasidaryti masažą su aliejais

Pasidaryti reiki (indų energetinio ritualo) seansą

Iš širdies pasijuokti

Pamiegoti dieną

Sulėtinti ėjimo greitį ir gyvenimo tempą

Nueiti į tikrą SPA

Išsimaudyti vonioje su putomis

Nešioti ilgas sukneles ir sijonus

Pasidaryti limfodrenažinį masažą

Nusipirkti gražių segtukų ir gumelių plaukams

Persidažyti plaukus gyvybinga spalva

Išlaikyti taisyklingą laikyseną

Nueiti pas osteopatą (manualinės diagnostikos ir terapijos specialistą)

Pasidaryti kūno įvyniojimą

Nešioti tik gražius rūbus, kurie tinka ir patinka

Pasidaryti veido kaukę

Atlikti kūno tempimo pratimus

Pasidaryti plaukų kaukę

Pasidaryti makiažą, net jei niekur neinate

Susipinti gražią kasą

Uždegti aromatinę lemputę su norimais aliejais

Užsidegti smilkalų

Susigarbanoti plaukus

Parašyti ant popieriaus lapo ne mažiau 20 savo privalumų

Pasidaryti gražią šukuoseną

Namuose nešioti gražią avalynę ir drabužius

Pasidaryti naują šukuoseną

Pasidaryti dumblių kaukę

Pasidaryti kaukę akims

Nusipirkti naują kosmetiką

Pasidaryti kūno pilingą

Pasidaryti medaus masažą

Pasidaryti veido masažą

Nueiti pas kosmetologą

Pasidaryti veido valymą

Nueiti į pirtį

Pasidaryti tingėjimo dieną – visą dieną gulėti lovoje ir savęs dėl to nekaltinti

Paverkti, jei ne itin gera nuotaika

Nueiti į baseiną

Užsiimti joga

Pašokti namie su šluota

Nueiti į šokių pamoką

Pagirti save, pasakyti sau komplimentų

Fotografuoti – miestą, žmones, gyvūnus, gėles

Rašyti savo slaptą dienoraštį

Paskaityti gražias eiles

Pasivaikščioti vienai

Pasidaryti manikiūrą

Nueiti po dušu – šiltu arba kontrastiniu – pagal nuotaiką

Pasidaryti pedikiūrą

Išgerti žolelių arbatos

Pasidaryti savo gražių nuotraukų albumą

Išsiplauti galvą

Pavalgyti naudingų saldumynų – šviežių ar džiovintų vaisių

Užsiimti vandens aerobika

Iš širdies pasimelsti

Nueiti į turkišką hamamą

Padaryti kūno gimnastiką ar bent jau mankštą

Trisdešimt minučių pavaikščioti greitu žingsniu

Pasivažinėti dviračiu

Pasisupti sūpynėse

Pasivažinėti riedučiais

Rašyti internetinį blog'ą

Pašokinėti per šokdynę

Pačiai save stipriai stipriai apkabinti

Pasukti lanką

Išbandyti naują makiažą, šukuoseną – persikūnyti

Pasivaikščioti upės ar jūros pakrante (ką turite netoli savęs)

Pasivaikščioti miške ar bent jau parke

Apkabinti kelis medžius miške

Pagaminti ką nors naujo

Atsikelti prieš saulėlydį

Paklausyti gražios muzikos

Padengti stalą pačiais gražiausiais indais – be priežasties

Užleisti ritmingą muziką ir pagal ją pašokinėti

Pažiūrėti gražų filmą apie meilę

Iš naujo peržiūrėti savo mėgstamus filmus

Nueiti į kiną pažiūrėti melodramą

Su meile pašukuoti sau plaukus

Pasimaivyti prieš veidrodį

Užsidėti pačią gražiausią suknelę – be priežasties

Paskaityti gerą knygą

Iškepti pyragėlių pagal mamos ar močiutės receptą

Pasigaminti savo mėgstamą patiekalą

Dar kartą perskaityti mėgstamą knygą

Paklausyti paskaitos apie moterišką prigimtį, santykius

Vakare namie užsidegti žvakes – be priežasties

Persimatuoti visus savo drabužius

Pabūti vienai, tyloje, bent 10 minučių

Iškepti skanų tortą ar pyragą

Užsikasti smėlyje ir pagulėti taip kurį laiką

Pasvajoti apie tai, ko norėtum po penkių metų savo gyvenime – ir užrašyti šitai

Paklausyti Ruslano Narušičiaus paskaitų (Руслан Нарушевич – tai vedų lektorius, dėstantis apie santykius ir moteriškumą – [audioveda.ru](http://audioveda.ru))

Anksčiau atsigulti miegoti

Užsidėti pačius gražiausius drabužius – tiesiog šiaip, be priežasties

Pasitikti tekančią saulę lauke

Palydėti besileidžiančią saulę

Pagulėti lauke po Mėnuliu

Padaryti sau gražią fotosesiją

Išsimaudyti upėje, ežere ar jūroje

Padaryti savo svajonių koliažą

Paklausyti dvasinės muzikos

Dainuoti dvasinę muziką – mantras, maldas

Nueiti į bažnyčią patarnauti

Užsiimti meditacija

Pradėti mokytis naujos užsienio kalbos

Pasėdėti prie ugnies – laužo, krosnies, žvakės – nesvarbu, kokia ugnies forma

Pradėti domėtis senųjų civilizacijų istorija

Nupiešti savo genealoginį medį. Daugiau sužinoti apie savo protėvius. Kai matai šaknis, lengviau dirbti su medžio šakomis.

Žiūrėti į žvaigždėtą dangų

Pagulėti ant žolės

Liautis filosofuoti ir ginčytis bet koku klausimu ir atveju

VALYMAS (SAVĖS, NAMŲ, ERDVĖS):

Išmesti iš namų nereikalingą šlamštą

Peržiūrėti drabužius – išmesti viską, ko nenešiojate, kas nepatinka, netinka

Peržiūrėti kosmetiką

Peržiūrėti indus – išmesti visus apskilinėjusiais kraštais, subraižytus, nepatinkančius, neįkvepiančius

Peržiūrėti papuošalus ir bižuteriją

Peržiūrėti patalynę, staltieses, užuolaidas...

Ištrinti iš kompiuterio nereikalingus failus

Praleisti dieną be interneto

Praleisti dieną be kompiuterio

Praleisti dieną be socialinių tinklapių

Ištrinti telefono numerius ir „draugus“ iš socialinių tinklapių, su kuriais nebendraujate

Atsisakyti pasiūlymo, kuris Jums nepatinka

Nutraukti bendravimą su žmonėmis, su kuriais pabendravus tampa sunku

Išeiti iš nekenčiamo darbo

Išmesti viską, kas primena buvusius vyrus

Išplauti namų grindis

Sumanyti namuose remontą

Pergalvoti buto dizainą

Nuvalyti veidrodžius ir langų stiklus

Išplauti indus – ypač jei viduje jaučiate pyktį ir įsižeidimą

Nueiti pas gydytoją – pavyzdžiui stomatologą

Padaryti tai, ką ilgą laiką atidėliojote

Išvalyti namų erdvę – tam yra daug metodų (fizinis išvalymas, skambinimas grojančiais indais, išvalant blogą energiją, šventintų žvakių deginimas ir t.t.)

Sudaryti sąrašą, ką reikia padaryti artimiausiu metu

Parašyti nuoskaudų laišką žmogui, su kuriuo sunkūs santykiai (nesiųsti)

Gražiai ir patogiai išdelioti savo rankdarbius

Perstumdyti buto baldus



Pritaikyti, pavyzdžiui, Feng Shui principus namų erdvės harmonizacijai

Peržiūrėti savo maitinimosi racioną ir įvesti pakeitimus

---

## **Kokia yra ir kokia nėra santykių žinių paskirtis**

Skaitant žmonių, prašančių pagelbėti vienoje ar kitoje situacijoje, susijusioje su santykiais, laiškus, susidarė išpūdis, kad ne visi supranta, kam yra skirtos santykių žinios. Vieni tikisi jų dėka rasti amžiną laimę bei ramybę, kiti siekia manipuliuoti partneriu, tretieji įsivaizduoja, kad santykių žinios yra tikslios taisyklės, ką reiktų daryti siekiant gautinorimą rezultatą. Pasistengsiu trumpai sudėti vieną kitą tašką ant i.

Kam neskirtos santykių žinios:

– Išmokti kaip priversti partnerį elgtis taip, kaip norisi, kaip manipuliuoti juo ir lipdyti iš jo savo vaizduotės paveikslą. Santykių žinios nesuteikia galios valdyti kitą žmogų ir šokti pagal muziką, kurią groja jūsų vaizduotė. Techniškai kažką panašaus padaryti įmanoma metodais, nevedančiais į nei vieno iš partnerių laimę, bet santykių žinios moko harmoningų santykių, tad jų tikslas nėra valdymas ir manipuliavimas.

– Tai nėra būdas pasiekti amžiną, absoliučią laimę, saugumą, vidinę ramybę. Nei vyras, nei moteris negali suteikti

meilės, laimės ar ramybės, jei jos nėra pas patį žmogų. Šito yra ieškoma tikėjime į Dievą, dvasiniuose mokymuose, meditacijų metu, bet ne pas partnerį. Ramybė ir saugumas, apie kurį kalba santykių žinios, apsiriboja tik santykiais, o tai yra tik dalelė žmogiškosios patirties.

– Tai nėra žinios, pasakančios kaip ir ką tiksliai daryti kokioje situacijoje, kuri susijusi su santykiais, partneriu ir kokio tiksliai rezultato reikia tikėtis. Jos negelbėja skęstančių santykių, nekuria harmonijos poroje – tai yra kiekvieno žmogaus asmeninis darbas, kurį jis atlieka remdamasis savo patirtimi, išmintimi, pastebėjimais, mokydamasis, studijuodamas, atrasdamas, klausdamas. Nuo šių dalykų, o ne nuo santykių žinių, priklauso, kaip jam pasiseks.

Kam skirtos santykių žinios:

– Tai vyro ir moters psichologinius skirtumus, nulemtus gamtos ir tūkstantmečius trukusio auklėjimo atskleidžianti informacija, padedanti geriau pažinti ir suprasti vienas kito standartinius, esminius, plačiausiai paplitusius (tačiau ne visus ir ne visose situacijose) elgesio modelius bei poreikius.

– Tai žinios, kurios yra tik nuorodos santykių kelyje, galinčios apsaugoti nuo pavojingiausių vietų, pasakančios, koks elgesys iš kurio pusės pasmerkia nelaimingiems santykiams.

– Tai žinios, suteikiančios kitokią požiūrį ir idėjas dėl situacijų santykiuose. Jos pateikia daugiau variantų – nestandartinių, neįprastų žmogaus patirčiai. Kadangi mokytis iš neįprastos patirties užtrunka ilgai, o padaryti išvadas ir atrasti kažką naujo dar ilgiau, žinios yra tam, kad duotų naujų idėjų, kurias galima taikyti gerokai anksčiau, stebėti, kaip veikia.

– Santykių žinios yra kaip bet kokios kitos žinios, mokančios, kaip būti sėkmingesniai vienoje ar kitoje srityje.

Vieni tampa ekspertais, kiti lieka vidutiniokais priklausomai nuo to, kiek kuris dirbo, stengėsi, mokėsi, klydo ir mokėsi iš klaidų, rado savus metodus. Teorija yra teorija ir praktika parodo ne tik žinių kokybę, bet ir tai, kaip gerai jos įsisavintos, suvoktos, išanalizuotos ir išbandytos savose patirtyse.