

Kaip auginti vyro atsakomybės už moterį jausmą?

Šis straipsnis ne vienai moteriai gali sukelti lengvą (ar visai ne lengvą) nervinį tiką. Kita vertus, jame aprašyta dinamika poroje yra vienintelė, leidžianti turėti šalia savęs atsakingą ir besirūpinantį vyrą. O tokio nori visos, net ir tos, kurios mielai imasi šeimos galvos vaidmens, bandydamos iš vyro sukurti paklusnų šunytį. Deja, paklusnumas ir atsakingumas iš vyro pusės yra kardinaliai nesuderinamos savybės. Tad gerai apsvarsčiusi nuspręskite, kokio vyro norite – paklusnaus ar atsakingo?

Dėmesio – toli gražu ne kiekvienas vyras yra apskritai skirtas santykiams. Ne kiekvienas nori įsipareigoti, atsiduoti vienai moteriai ir prisiimti už ją atsakomybę. Gerai įvertinkite, ar su savo vyru (draugu) esate dėl to, kad su juo visapusiškai gera, ar dėl to, kad negalite būti viena, geresnio nerasite, pripratote, yra bendri vaikai ir t.t. Būtina sąlyga atsakomybės vyre auginimui – jis turi tenkinti toks, koks yra čia ir dabar. Kitaip jums neužteks nei kantrybės, nei geranoriškumo. Kita situacija – moteris ne vienerius metus pati užėmė vyro vaidmenį ir taip išbalansavo poros dinamiką. Balansą persverti į kitą pusę galima, tačiau kaip greitai ir kaip lengvai tai seksis padaryti, labai priklauso nuo konkrečios poros.

Mintis apie paklusimą vyrui daliai moterų kelia baimę, pyktį, pasipriešinimą, skatina užsispirti, sunerti rankas ant krūtinės ir sakyti „niekada!“ Kodėl aš turiu paklusti, o jis ne? Kodėl ji vienas gali priiminėti sprendimus? Kodėl tik jis gali vadovauti? O man kas lieka? Sekti iš paskos ir nuolankiai žiūrint į jį laukti ką jis toliau pasakys? Vien nuo minties vieną kitą moterį turėtų nukirsti šiurpas. Juk vienas Dievas žino, kur jis nuves, jei seksiu iš paskos. Kokią nesąmonę sugalvos, kokią kvailystę teks daryti dėl jo sprendimų. Geriau

jau pačiai imti gyvenimą į rankas ir tegul jis paklūsta. Gal tada ir aš kartkartėmis nusileisiu. Kaip tik tokios nuostatos iš moters pusės užaugina gal ir paklusnų (arba užsispyrusį, užsidariusį, einantį į kairę) tačiau tikrai nenorintį (ir net nemokantį) būti atsakingu už moterį vyrą. O kaip jis išmoks atsakomybės, jei niekas net nedavė paragauti jos skonio, niekas neleidžia jam daryti sprendimus ir klysti? Dar daugiau, noras būti vedliu giliai glūdi vyro sąmonėje ir jei moteris užkerta visus kelius jam tai daryti – sumaišo kortas poros dinamikoje ir vyro psichikoje. Moteriai troškimas vadovauti yra jos principų ir baimių išraiška, o ne poreikis, kurio nepatenkinimas pridarytų problemų. Atsipalaidavusi, ramiai sekanti paskui vyrą ir pasitikinti juo moteris yra tikras tvirtos bei pasitikinčios savimi moters pavyzdys.

Moterys, prakalbus apie paklusnumą, vedamos savo baimių puola į kraštutinumus. Vadinasi dabar turiu akylai daryti viską, ką jis pasako, ir tylėti, jei kas nepatinka? Jokiu būdu! Moters poreikiai bei norai turi būti prioritetas ne tik vardan pačios moters, bet ir vardan santykių. Tačiau bandymas „išgauti“ savo norų patenkinimą aiškinant vyrui, ką daryti ir bandant perimti poros vedimą į savo rankas, dar nei vienai moteriai nesuteikė tikros laimės. Ne vienam straipsnyje buvo rašyta („Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresuoti savo vyrą“, „Programa – antimeilužė“...), kaip teisingai elgtis su vyru, kai kalba pasisuka apie moters norus bei poreikius, tad nesikartosiu. Ką svarbu suvokti – paklusimas nereiškia savo poreikių paminimą ir leidimą vyrui terorizuoti moterį. Paklusimas reiškia pagarbos bei pasitikėjimo vyru parodymą, o kaip tik tai ir skatina vyrą augti šitoje srityje – tapti labiau atsakingu ir labiau rūpintis moterimi.

Labai sunku tapti geru darbuotoju savo srityje, jei vadovybė neduoda imtis atsakingesnių veiklų, neleidžia pačiam spręsti ir skaudžiai baudžia už padarytas klaidas. Tokia taktika yra puiki tam, kad savo komandoje turėti nekompetentingą ir bijantį žingsnį į šoną žengti darbuotoją. Lygiai taip pat su

vyru šeimoje. Apie vyrišką, tvirtą vyrą už kurio galima jaustis kaip už sienos, svajoja dauguma moterų, tačiau vos tik gauną potencialiai puikų vyrą, skuba įrodyti jam, koks jis yra netikęs, nepaklusdamos, aiškindamos, bandydamos vadovauti ir kontroliuoti, baudamos bei kaltindamos už klaidas. Bet koks darbuotojas, kuris jau turi patirties ir kompetencijos, bėgs kur akys veda iš firmos, kur su juo taip elgiasi. O jei jis dar naujokas ir be didesnės patirties, tokios darbo sąlygos toli gražu nepadės jam augti ir tapti savo srities specialistu. Norite vyro, kuris yra atsakingumo ir rūpesčio specialistas? Padėkite jam tokiu tapti.

Kur ir kaip leisti vyrui vesti:

– Tarkitės su juo visais klausimais. Klausykite jo nuomonės ir atsižvelkite į ją. Taip parodysite, kad gerbiate jį ir kartu perduosite jam atsakomybę už padarytus sprendimus. Jei moteris tariasi ir atsižvelgia į vyrą, sprendimo pasekmės gula ant vyro pečių. Taip jis tampa atsakingas ne tik už save, bet ir už moterį. Dėmesio – jei dešimt metų nesitarėte su vyru ir staiga pradėsite tartis, nenustebkite sulaukusios automatinės, per ilgus metus išmoktos reakcijos „pati nuspręsk“, „ką aš žinau“ ir t.t. Apsišarvuokite kantrybe, jei vyro reakcija yra panaši, ir ramiai prašykite patarimo toliau, sakykite, kad jums svarbu išgirsti jo nuomonę.

– Visada leiskite jam priimti galutinį sprendimą. Išsakykite savo norus, savo požiūri, idėjas. Pasakykite, ko jūs labai norite, o kas jums būtų nemalonu, tačiau galutinį sprendimą leiskite priimti jam. Jis visiškai neatsižvelgia į jūsų norus? Skaitykite: „Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresiruoti savo vyrą“.

– Jei jaučiate, kad prieštaravimas vyrui yra jūsų principo reikalas ir su tikrais norais neturi nieko bendro – pasirinkite arba savo principus, arba atsakingą, tvirtą ir

rūpestingą vyrą.

– Nebauskite, nekaltinkite ir nebadykite į vyro klaidas, jei jis jas padaro. Geriausias būdas nulaužyti visus atsakomybės daigus, yra badyti į padarytas klaidas. Išmintinga moteris arba tyli, jei vyras ką nors padaro ne taip, ir tiesiog nekreipia į tai dėmesio, arba randa, kas jo „klaidoje“ buvo gero. Pavyzdžiui, jam netyčia paklydus ir nuvažiavus visai ne ten, kur reikėjo, pamatykite, kuo vieta, į kurią patekote, gali būti įdomi. Pasidžiaukite, kokią šaunią vietą jis rado, kad kitu atveju į ją niekada nebūtumėte patekę ir pamatę to, ką pamatėte.

– Matote, kad vyras daro klaidą jūsų akivaizdoje? Galite užsiminti, kokia yra jūsų nuomonė, bet jei jis į ją nereaguoja ir tęsia savo – leiskite jam tęsti. Rinkitės, kad jums svarbiau – ar įrodyti savo teisumą ir taip parodyti vyrui, koks jis yra nevykėlis ar laimingi santykiai ir ramybė šeimoje. Vyras – ne Dievas, jis darys klaidas, jis stengsis būti teisybės, paskui mokysis iš tų klaidų (dažniausiai neskubėdamas jų garsiai pripažinti, nes dauguma vyrų paranojiškai bijo klysti. Tad nelaukite žodinio pasakymo „aš klydau“ iš vyro) ir taip augs. Pradėkite rodyti nepasitenkinimą, brukite savo nuomonę ir sustabdysite visą vyro augimo ir mokymosi procesą. Dėmesio – tai yra procesas. Nė viena moteris neateina į santykius puikiai žinodama, kaip elgtis su vyru, nedarydama klaidų. Taip pat nė vienas vyras neateina į santykius tobulas ir neklystantis. Leiskite klysti sau ir leiskite klysti jam.

Ne veltui lietuvių kalboje vyras veda, o moteris teka. Žodžiuose įrašyta senolių išmintis, sakanti kaip yra geriausia, sveikiausia abiems. Moteriai – tam, kad ji galėtų tekėti ir nepultų vesti iš baimės ir nesaugumo, svarbu susitvarkyti savo gyvenimą ir atgauti emocinį stabilumą. Dauguma moterų yra pervargusios, persidirbusios, prikaupusios daug skausmo ir neapykantos, kurių niekada nekėlė į viršų ir nevalė. Daliai moterų užtektų nusiimti bereikalingus darbus

nuo pečių, dėl kurių nepadarymo pasaulis nenustos suktyti, ir pasirūpinti savimi. Daliai gali tekti paieškoti rimtesnės pagalbos, kaip išvalyti emocinį krūvį, kaip atsipalaiduoti, nurimti ir liautis ieškoti atpirkimo ožio savo partneryje. Juk jei tekėjote ar ruošiatės tekėti už vyro, su kuriuo esate, turbūt pasitikite juo. O jei nepasitikite – kokiu pagrindu kuriate santykius ir renkatės šį vyrą kaip partnerį? Mokyti pasitikėti gali būti sunku ir skausminga. Teks pažiūrėti į akis savoms baimėms, principams, trūkumams, norams, kaltei. Juk pasitikėjimas vyru reiškia pasitikėjimą pačiu gyvenimu, pasitikėjimą Dievu. Toks pasitikėjimas – prabanga ne vienai moteriai, tačiau jį galima atkurti. Tik pirma nuspręskite, ko jūs iš tikro norite.

Vyrams, perskaičiusiems ir patenkintiems tuo, kas parašyta – jūsų moteris gali turėti galimybę „tekėti“ paskui jus tik tada, jei yra laiminga, jaučiasi mylima, išklaudyta, gauna jūsų dėmesio, jaučiasi gerbiama, nepervargsta darbuose, nėra verčiama persidirbti namuose, jai dėkojama už jos atliekamus darbus ir pasakojama, kokia ji yra žavinga ir nuostabi. Kaip ir moterims, vyrams galioja ta pati taisyklė – pirma pažiūrėkite su kokiu žmogumi ir kokiu pagrindu sukūrėte santykius. Paskaitykite ir pasidomėkite, kur kardinalias klaidas darote jūs, o kur tiesiog pasirinkote santykiams netinkamą moterį. Vyras mažai ką gali padaryti tam, kad moteris pradėtų juo pasitikėti ir sektų paskui jį. Ką jis gali padaryti, tai atkreipti dėmesį, ar nepamiršo, kad moteris apskritai yra šalia ir rodyti jai, kad jis visgi prisimena kiekvieną dieną sakydamas komplimentus, parašydamas mielą žinutę ar tiesiog pasiteiraudamas kaip jos diena, atnešdamas gėlių, nusiveždamas į pasimatymą ir pasirūpindamas, kad ji nepervargtų. Jei pasitikėjimo potencialas dar ne visai sunaikintas per moters gyvenimą – jis vėl pradės šviesti, vos tik ji atsipalaiduos ir pasijus saugesnė, mylima ir kad ja rūpinasi.

“Padraugavimas” ar šeimos kūrimas?

Poros draugystė ir šeimos kūrimas daliai žmonių, ypač jaunų, tapo skirtingais procesais. Draugystė tarp vyro ir moters, vaikinų ir merginų, vis dar manoma, kad turėtų vesti santuokos link. Deja, net po keletos metų draugystės ir gyvenimo kartu, ne viena pora išsiskiria taip ir nesukūrusi šeimos. Kas lemia ilgamečių porų skyrybas taip ir nepriėjus santuokos etapo?

- Žmonės sueina į porą chaotiškai, nežinodami, ko tikėtis ir kur link turi vesti santykiai. Susitikę ir patikę vienas kitam jie pradeda draugystę ir gyvenimą kartu, neišsiaiškinę vienas kito ketinimų. Po kelių metų moteris (kai kada ir vyras) pradeda laukti įsipareigojimo iš partnerio pusės, tačiau sužino, kad partneris toli gražu nėra įsitikinęs, ar to nori. Tiek vyrai tiek moterys gali būti poroje su žmogumi, su kuriuo neplanuoja nieko rimtesnio už tiesiog padraugavimą ir pagyvenimą kartu. Pokalbiai apie tai, ko abu partneriai ieško – draugystės ar santykių, vedančių vedybų ir šeimos link – turėtų prasidėti po kelių pasimatymų ar bent jau po mėnesio bendravimo. Vyrai neretai išsigąsta tokių moters pokalbių, tad čia būtinas subtilumas. Vyras neturi jausti, jog moteris jau planuoja kaip supas būtent jo vaikelį, tačiau turi žinoti, jog ji ieško vyro santuokai ir šeimai, o ne draugystei be įsipareigojimų. Vyras, ieškantis moters šeimai, taip pat turi informuoti apie savo tikslus

moterį, su kuria jau buvo keliuose pasimatymuose. Pokalbiai apie tai, kas ko ieško santykiuose gali labai natūraliai iškilti ir per pirmus pasimatymus. Svarbiausia, kad tokie pokalbiai būtų natūralūs ir neskubėtų kaip bandymas pririšti kitą žmogų. Žinoma, nereikėtų tikėti vien tik kalbomis. Tiek moterys tiek vyrai gali pasakyti ką tik nori, kad įtiktų patinkančiam žmogui. Tačiau savo intencijų išsakymas bus pirmas žingsnis informuojant kandidatą į partnerius, kad santykiai „tiesiog padraugaujant“ nedomina.

- Eidami į santykius, dalis žmonių tikisi, kad partneris taip pat mato ir supranta santykius kaip ir jie. Tie, kurie ieško žmogaus šeimai, tiki, kad jei draugystė tęsiasi pakankamai ilgai ir abu persikėlė gyventi kartu, partneris neabejotinai planuoja santuoką. Deja, ne vienas ir ne viena sulaukia nemalonaus siurprizo išgirdę, kad apie santuoką antra pusė neturėjo jokių minčių ir abejoja, ar gyvena su sau tinkamu žmogumi. Kad neįvyktų nemalonaus netikėtumo, bent po pusmečio draugystės laikas kelti klausimus apie ateitį ir partnerio planus. Pusė metų yra pakankamas laikas apsispręsti, žmogus šalia yra tinkamas ar ne. Dauguma mokymų sako, kad užtenka dar trumpesnio laiko, jei abu partneriai tikslingai ieško sau poros ir žino kaip atsirinkti tinkamą.
- Dabartinėje visuomenėje pradėti ir nutraukti santykius labai paprasta. Ši laisvė įnešė daug chaoso į santykių kūrimo procesą. Ne viena pora bandosi vienas kitą nežinodama, ko iš tikro ieško kitame žmoguje. Jie neuždavinėja svarbių klausimų sau ir partneriui, sueina į porą iš aistros ir fantazijų, tikisi, kad iš to kas nors išeis, tačiau išeina tik labai retai porai. Ne viena pora sugaišta kelis metus „bandydamiesi“ kol santykiai visiškai užgęsta, nes niekada neturėjo pakankamai stipraus pagrindo. Žmonės, ieškantys santykių šeimos kūrimui turėtų visų pirma gerai žinoti, ko jie ieško ir ko turėtų ieškoti antroje pusėje (apie tinkamas

santykiams vyrų ir moterų savybes skaitykite straipsniuose – „Ar su juo būsiu laiminga?“; „Ar su ja būsiu laimingas?“). Taip pat svarbu patikrinti, ar sutampa pagrindinės vertybės bei požiūris į gyvenimą. Ar sutampa ateities planai, ar abu nori vaikų, jei nori – kiek bei kada. Šie klausimai ne vienoje poroje paaiškėja tik po ilgamečių draugysčių ar net santuokos, tuomet santykiai baigiasi skyrybomis arba nelaimingu gyvenimu kartu.

- Moterys (bei dalis vyrų) yra linkę labai daug investuoti į santykius jų pradžioje, kuomet antra pusė dar nėra sutuoktinis ir galbūt nė neketina juo būti. Jos vykdo visas žmonos pareigas, negaudamos jokių vyro pareigų vykdymo. Nepasitikrinusios, ar vyras yra tinkamas joms, įsipareigojantis, besistengiantis dėl jo bei santykių, jos bando savo tarnyste laimėti meilę, pagarbą ir vyro atsidavimą jai vienai. Malonus elgesys, palaikymas, švelnumas iš moters pusės būtinas, tačiau per daug rūpesčio, dėmesio, jausmų demonstravimo, atsidavimo kūnu leidžia vyrui atsipalaiduoti, mėgautis ir kai moteris pervargsta – išeiti iš santykių. Vyras nevertina moters, kurią gauna per lengvai ir daug moterų pačios išsikasa sau duobę, paskui dėl to kaltindamos vyrus. Panaši istorija taikytina ir vyrams, kurie pernelyg stengiasi dėl moters, nė neįsitikinę ar ji tinkama jam bei ar iš jos gauna tiek pat, kiek patys duoda.
- Dalis porų bando santuoka ar vaikais pataisyti šlubuojančius ar nelaimingus santykius. Santuoka bei vaikai tik apsunkena jau esamas problemas. Pirmas žingsnis turėtų būti tinkamas partnerio pasirinkimas. Moterims (praverstų ir vyrams) rekomenduojama pastudijuoti santykių žinias, kad jos turėtų bent pagrindus apie šeimos kūrimą. Šių žinių mūsų visuomenėje nėra ir vyrauja įsitikinimas, kad santykiai kaip širdis ar kepenys, turėtų veikti automatiškai, be paties žmogaus įsikišimo. Deja, santykiai yra tiek laimingi, kiek pora į juos investuoja ir kiek gerai supranta, kaip

tinkamai vienam su kitu elgtis.

Tie, kurie ieško tik padraugavimo ir tie, kurie nori šeimos ir santuokos, dažnai susitinka ir gali pradėti kurti santykius. Ieškantys partnerio gyvenimui turėtų atsakingai žiūrėti į antros pusės pasirinkimą ir nesitikėti, kad kitas žmogus ieško to paties. Kai kurių ieškančiųjų mėgstamą sąrašą apie tai, kaip jis ar ji turėtų atrodyti, kalbėti ar rengtis, vertėtų pakeisti į sau svarbią vertybių sistemą, esminį požiūrį į gyvenimą, šeimą, vaikus, bei tuo, ar yra abipusė trauka, ar gera, jauku, šilta būti su žmogumi. Jausmai yra tik vienas iš kriterijų, kad žmogus gali būti tinkamas ir kartais jis gali būti net labai klaidingas. Šalia jausmų turi būti ir sveikas mąstymas bei tikslinga tinkamo partnerio atranka.

Kaip mylėti žmogų tačiau netoleruoti jo skaudinančių veiksmų bei žodžių?

Vienas iš moteris gluminančių santykių mokymų yra būti švelniai bei maloniai savo vyrui visada visomis aplinkybėmis ir kartu nesitaikstyti su netinkamu jo elgesiu. Atrodo, jog iš jų prašoma padaryti du priešingus veiksmus vienu metu – būti maloniai ir tam tikra prasme nemaloniai vienu metu. Priimti vyrą tokį, koks jis yra ir tuo pačiu nesitaikyti su dalimi jo poelgių bei charakterio savybių. Nenuostabu, kad moterims tokie mokymai kelia sumaištį bei pasimetimą.

Tarp žmonių įprasta suplakti į viena du aspektus – žmogaus veiksmus, poelgius bei žodžius ir jo esybę, jį, kaip būtybę. Jei nesutinkame su kito žmogaus veiksmiais ar nuomone, atstumiame visą žmogų tarsi jis ir jo nuomonė būtų neatsiejami dalykai. Išėjus – pamatyti, kad yra didelis skirtumas tarp to, ką žmogus kalba, sako, mąsto ir to, kas jis yra. Vieną kartą iš tikro pamačius šitą skirtumą tampa vis lengviau priimti visus žmones, tame tarpe savo sutuoktinį tokius, kokie jie yra, tačiau atitinkamai reaguoti į jų veiksmus ar žodžius.

Kiekvienas mūsų turime savų “keistenybių” kurias daliai žmonių sunku toleruoti. Geriausi draugai gali atvirai nemėgti tam tikrų mūsų būdo bruožų ar įpročių, tačiau vis tiek priimti mus besąlygiškai. Besąlyginis priėmimas nereikia skaudinančių ir žeidžiančių veiksmų toleravimo ir pateisinimo. Studijuojantys kokias nors dvasines žinias ar tiesiog dirbantys su savimi dažnai paklysta šitoje vietoje bandydami ignoruoti ar pateisinti skaudinančius kito žmogaus veiksmus nepaisant to, kad juos tai žeidžia. Dalis moterų, mylinčių savo vyrus, yra įsitikinusios, kad besąlygiškai mylėti privalo viską su visomis pasekmėmis ir jei kažkas joms netinka, vadinasi jų meilė nėra iki galo tyra. Kaip tik šitoje vietoje labai svarbu pradėti skirti žmogų, kaip esybę nuo jo poelgių ir žodžių. Ir mokytis mylėti bei priimti esybę, tačiau kartu netoleruoti to, kas mus žeidžia. Perpratus šitą principą galima lengviau atsikvėpti ir viskas sustoja į savas vietas. Tokių būdų galima būti maloniai savo sutuoktiniui visą laiką ir visomis aplinkybėmis, kadangi meilė pradeda tekėti į esybę, į jį kaip į žmogų, o ne į jo veiksmus. Ir tokių būdų galima nesitaikstyti su tuo, ką jis daro ar kalba nepasmerkiant jo pačio. Nesitaikstyti su netinkamu elgesiu labai svarbu tiek moters ties poros gerovei bei gebėjimui pamatyti kuo anksčiau, ar vyras yra tinkamas santykiams ar ne. Pagarba bei malonus elgesys su vyru taip pat kritinis momentas. Pirma – pasmerkus vieną vyrą moteris nesąmoningai pasmerkia visus vyrus ir naujai sukūrus santykius net ir pats geriausias vyras neišvengs atitinkamos etiketės vien dėl to, kad jis yra vyras.

Antra – be pagarbos ir priėmimo santykiai pasmerkti žlugti ir kadangi moteris daro didžiausią įtaką santykiams, jos galioje arba auginti arba sužlugdyti perspektyviai puikius santykius.

Pastebėkite žmones savo aplinkoje kuriuos senai pažįstate ir mylite. Labai tinka geros draugės nuo vaikystės laikų, kurios greičiausiai turi eilę erzinančių bruožų, tačiau jūsų draugystė tęsiasi nepaisant nieko. Vaikai lengvai apsipyksta ir lengvai atleidžia tačiau kiekvienas savaip netoleruoja kito vaiko netinkamo elgesio. Internete teko matyti vaiko laiškėlį mamai, kur jis rašo, kad labai ant jos pyksta už kažką, ką ji padarė ar nepadarė tačiau po parašu pridėta, kad nepaisant nieko, jis ją labai myli. Štai tokia turi būti nuostata savo sutuoktinio atžvilgiu – netoleruoju to, kaip elgiesi ir nesitaikstysiu su tuo, tačiau myliu tave nepaisant nieko ir jei padėsi man padėti mūsų porai, praeisime per tai ir viskas bus puiku. Jei nesi pasirengęs to padaryti, deja, mums teks eiti skirtingais keliais kadangi toks elgesys daro mane nelaiminga.

Išmokę nemaišyti žmogaus nuomonės, požiūrio, gyvenimo būdo su juo, kaip esybe, kaip tiesiog žmogumi, daug lengviau užmegsime ir palaikysime santykius. Nemaišydami savęs su savo poelgiais būsime atlaidesni sau, ramesni, mažiau smerkiantys tiek save tiek aplinkinius. Konfliktinės situacijos poroje taps lengviau sprendžiamos kai abu išmoks kalbėti apie vienas kito poelgius nepasmerkdami vienas kito. Taip lengviau atleisime įskaudinusiems žmonės ir kartu susigrąžinsime teisę netoleruoti skaudinimo bei pasitraukti nuo jų nesiliaunant jų gerbti ir mylėti.

Programa – antimeilužis

Ėjimo “į kairę” klausimas paprastai opesnis moterims ir visuomenėje nusistovėjęs požiūris, kad tai daro tik vyrai. Tiesa, kad moterų tarpe kito vyro atsiradimas pasitaiko rečiau, tačiau mūsų praktikoje vis dažnėja atvejų, kuomet moteris sukuria vienokius ar kitokius santykius jau turėdamos antrą pusę. Paprastai kita moteris, atsiradusi pas vyrą, reiškia, kad moteris dar turi šansų, kartais net gana didelių, jį susigrąžinti atgal jei tik pradės teisingai elgtis santykiuose. Vyrams šiuo klausimu šiek tiek sunkiau, kadangi jei kitas vyras atsiranda pas jų moterį, dažniausiai tai reiškia, kad santykiai senai mirę ir jų prikelti nebepavyks. Kaip tik todėl vyrams itin svarbu žinoti kas santykiuose reikalinga moteriai ir kaip nepadaryti esminių klaidų. Nepaisant to, kad moteris santykiams turi daugiau įtakos, teisingai besielgiantis vyras trauks teisingai besielgiančią moterį. Tuo tarpu neturinčių tų savybių, kurių ieško išmintinga ir mokanti elgtis su vyru moteris, vyrų gyvenime gali pasirodyti net ir į kairę linkusi vaikščioti moteris.

Viena iš pagrindinių savybių, kurių pas vyrą ieško moteris yra tvirtas jo charakterio „stuburas“. Apie tokius vyrus moterys kalba, kad už jų jaučiasi kaip už sienos. Tai vyrai, kurie moka pastovėti už savo nuomonę ir daro tai tvirtai tačiau ramiai, nekeldami balso ir nesiveldami į konfliktus. Šiems vyrams nesunku tiek sakyti tiek girdėti žodelį „ne“. Kiekviena moteris instinktyviai tikrinasi vyrą, kiek labai jis leidžia „užlipti ant galvos“, manipuliuoti juo ir palenkti į savo pusę. Moteriai pajutus, kad vyru galima lengvai sužaisti, gali labai stipriai sumažėti arba visai dingti trauka, dingsta pagarba iš moters pusės ir santykiai žlunga. Lengvai pasiduodantis, per daug švelnus vyras dažniausiai savo gyvenime sulaukia tvirtų, vadovauti linkusių moterų. Dalis tokių moterų gali būti linkusios keisti partnerius ir neskubėti įsipareigoti. Kita medalio pusė yra per daug tvirti

ir kieta charakterio vyrai. Tokie vyrai būna per daug valdingi, šalti ir nelinkę įsiklausyti į moterį bei pritraukia naivias nebrandžias mergaites arba moteris su žema saviverte. Svarbus tvirtumo ir švelnumo balansas, kad moteris šalia vyro jaustųsi saugiai, ramiai ir jaukiai.

Pasišventimas yra antra pagrindinė savybė, kuri svarbi vyrui, norinčiam tvirtų santykių ir nuostabios moters šalia. Pasišventimas savyje talpina visą eilę kritinių momentų, į kuriuos svarbu atkreipti dėmesį.

- Viena dažniausių situacijų įsibėgėjus santykiams yra vyro atsipalaidavimas moters atžvilgiu ir atsitraukimas į savas veiklas. Kai moteris šalia, ypač po santuokos, daug vyrų yra linkę visą savo dėmesį skirti darbui, karjerai, naujo namo statybai ir tt. Dauguma jų yra įsitikinę, kad tai daro vardan moters, tačiau moteris paprastai yra tik įkvėpimas, skatinantis vyrą stengtis. Jo algos ar naujo namo moteriai dažniausiai reikia ne taip stipriai, kaip jai reikia dėmesio, pabuvimo kartu, komplimentų, gėlių ir tt. Vyrui pasitraukus į darbą moteris pradeda jaustis vieniša ir neretai po kurio laiko jos horizonte atsiranda geras draugas ar kolega, kuris mielai skiria taip trūkstamą dėmesį. Tarp jų gali nebūti nieko daugiau išskyrus pokalbius, tačiau moteriai tai yra vienas svarbiausių aspektų santykiuose ir ją išklausančias vyras tampa artimesniu ir brangesniu už sutuoktinį.
- Priklausomybės yra kita rykštė, persekiojanti dalį vyrų. Alkoholį vis dažniau keičia atrodytų nekaltos priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų, kurios išardo ne vieną porą ar santuoką. Moteris puikiai jaučia, kad prioritetu vyrui tampa kompiuteris, draugai, vakarėliai ar kita veikla, kuriai jis skiria daugiausia laiko bei dėmesio ir ji pradeda trauktis. Vienišumas santykiuose yra dažniausia problema dėl kurios skundžiasi moterys ir dėl ko pas jas atsiranda kiti vyrai.

- Per didelis dėmesys kitoms moterims, flirtai ir ypač pornografija yra dar vienas nepasišventimo savo moteriai aspektas. Moteris greitai pajunta, kuomet vyro dėmesys pradeda krypti kitų moterų link ir dėl to kenčia. Dalis moterų bando tai toleruoti, tačiau anksčiau ar vėliau pajunta, jog tampa vis nelaimingesnėmis ir santykius ištinka krizė. Šalia nepasišventusio vyro vargiai bus išmintinga, sugebanti tinkamai elgtis, palaikyti, būti švelnia bei malonia, moteris.
- Vyro dėmesys, mokėjimas išklausyti, užjausti ir paguosti moteriai yra vienas pagrindinių aspektų santykiuose. Kaip jau rašėme, artimiausias vyras moteriai yra tas, kuriai ji gali atsiverti, išsikalbėti, išsiverkti ir kuris ją tuo metu palaikys, neteis ir nemokys. Jei vyras nemoka jai tokiu būti, anksčiau ar vėliau atsiranda toks, kuris moka arba moteris santykiuose stipriai kenčia ir vysta. Kaip moteriai svarbu būti geriausia drauge vyrui, taip vyrui svarbu būti geriausiu draugu moteriai.

Vyras, turintis tvirtą charakterį, mokantis būti švelnus ir iki galo pasišvęsti trauks išmintingą ir numanančią kaip tvarkytis santykiuose moterį. Tokia moteris poroje didžiąją dalį darbo padarys pati.

Vyrams labai svarbu įsisąmoninti tai, kad kuomet moteris informuoja apie problemas santykiuose vertėtų atkreipti dėmesį. Daug moterų ilgai kalba apie problemas ir ilgai laukia, kol vyras imsis jas spręsti. Deja, vyras paprastai sprendžia tik tada, kai santykiai pradeda griūti ir moteris jį palikinėja. Problema, kad vyrą moteris palikinėja tada, kai nebeturi daugiau vilčių ir noro tęsti santykius. Daug vyrų išsaugotų savo porą jei greičiau įsiklausytų į moterį ir būtų linkę kalbėti ir spręsti iškilusias problemas. Tuo tarpu daug moterų išsaugotų porą, jei apie galimas skyrybas prabilėtų ar atsitrauktų nuo vyro parodydama, jog jos santykiai netenkina tada, kai dar turi noro būti poroje .

Vyriškumo seminaras “Autentiškas vyras” – charakterio brandai ir vidiniam stabilumui auginti.

Programa – antimeilužė

Vyrų neištikimybė – labai aktuali tema daugeliui moterų prikabinanti ant vyrų giminės eilę etikečių, kaip „visi jie tokie“, „jiems tik vieno reikia“ ir tt. Kitos moters atsiradimas pas vyrą išmuša žemę iš po kojų ne vienai moteriai ir galvoje pradeda sukintis vienintelis klausimas – kodėl?

Moteris – santykių vairas ir išmintis. Vyras, net ir gerai apsiskaitęs santykių srityje, neturi to instinktyvaus pajautimo, kaip auginti bei puoselėti santykius, kuri turi moteris. Moteris yra ta, kuri informaciją pritaiko praktikoje ir kurios vidinė išmintis vadovėlines žinias paverčia realiai taikomomis bei auginančiomis porą. Kaip tik todėl vyroėjimas į kairę dažniau būna grubių moters daromų klaidų santykiuose pasekmė bei eilė įsitikinimų, kurie skatina vyrą trauktis iš santykių. Yra nedidelis procentas vyrų, kurių ilgalaikiai santykiai nedomina ir būti ištikimais jie niekada ir neplanavo, tačiau tai tik maža dalelė palyginti su esamais neištikimybės atvejais.

Viena populiariausių priežasčių, skatinanti vyrą eiti pas kitą moterį, yra moterų įsitikinimas, kad jos turi besąlygiškai tarnauti ir taip užsidirbti vyro meilę. Moterys užsikrauna visais darbais, kuriuos pakelia ir dar truputį, pradeda šokinėti ir apie vyrą tikėdamos, kad tarnavimas skatins vyrą

labiau ja rūpintis. Vyras mielai priima moters tarnavimą. Jo psichikoje egzistuoja visai kitas pasaulio suvokimas ne moters. Matydamas darantį jam paslaugą žmogų, vyras įsitikinęs, kad žmogus tai daro savo noru nieko už tai neprašydamas. Jam į galvą neateina, kad moteris slapčia nori atlygio už savo darbus. Aptarnaujama vyras vis labiau atsipalaiduoja ir... pradeda jaustis nereikalingu. Vyru labai svarbu jaustis reikalingu, tačiau tenai, kur viskas ir taip padaryta bei viskuo pasirūpinta, jo kaip ir nereikia. Taip vieną dieną jo horizonte pasirodo moteris, kuri iš vyro pradeda imti viską, ką jis duoda ir prašyti dar. Vyras vėl pasijaučia vyru – kažkam jo reikia ir kažką jis gali padaryti laiminga. Jo moteris, tuo tarpu, nuo persidirbimo, kuri pati užsikrovė sau ant pečių, tampa pavargusia, šalta ir pikta. Meilužei užtenka pabūti dar ir kiek švelnesnei (o tą moka bet kuri vyru susižavėjusi moteris) ir vyras nukeliauja ten, kur jam geriau. Taigi **pirma taisyklė programoje antimeilužė** – nepersikraukite darbais ir mokykitės prašyti bei pageidauti iš vyro to, ko jūs norite. Kantriai, maloniai, kas dieną ir tiksliai – tokios yra pageidavimo taisyklės ir tokių pageidavimą vyras girdi. Kiekvienas įvykdytas pageidavimas turi būti palydėtas padėka, švelnumu ar savo džiaugsmo parodymu. Tai suinteresuos vyrą stengtis dėl jūsų, nešioti ant rankų ir nesižvalgyti į kitas moteris.

Moters didžiausias iššūkis santykiuose yra išsaugoti malonų elgesį su savo vyru visą laiką. Net ir sunkios emocijos turi būti parodomos nežalojant vyro tiesiogiai ir neišsiliejant ant jo. Dalis moterų stengiasi iš viso nerodyti sunkių emocijų ir jų persikaupus prasideda nekalbadieniai arba kelias dienas trunkantys valymosi priepuoliai. Moters užduotis mokytis tvarkytis su savo emocijomis, išreikšti jas vietoje bei laiku, nuolat sakyti vyru, kad jis nekaltas dėl to, kad ji blogai jaučiasi bei mokytis jį suteikti jai reikiamą palaikymą tuomet, kai jai sunku. Pamirškite pasakas apie tai, kad vyras turi pats suprasti tokius dalykus! Kaip jau minėjome – santykiai yra moters stichija ir joks vyras negali konkuruoti su moters

daroma įtaką poros gerovei. Su šiomis galiomis ateina ir atsakomybė už jas, kurią tenka prisiimti norint turėti kažką gražaus ir tikro. Taigi kas nutinka moteriai nemokant elgtis su savo emocijomis, užsivertusiai darbais bei sukandus dantis tarnaujančiai vyrui – ji tampa grubia ir švelnumo joje tenka ieškoti su žiburiu. Tuo tarpu į vyro gyvenimą ateina moteris, kurios švelnumo klodai dar neišsemi. Ne seksualios moteris išsiveda vyrus nuo jų moterų, o tos, kurios yra švelnios, šiltos, palaikančios, besizavinčios vyru. Šalia tokios moters vyras jaučiasi naujai gimęs. Tad **antra taisyklė** – išlaikykite švelnų bei malonų elgesį su vyru, žavėkitės juo bei palaikykite jį ir tapsite jo meiluže numeris vienas, kuriam jokios kitos moters nereikės.

Vaikai yra kitas svarbus faktorius, dėl ko išsiskiria daug porų ar vyrai nueina į kairę. Gimus vaikui, ypač pirmam, moteris visą dėmesį pradeda skirti tik jam. Vaikas tampa jos pasaulio centru ir ji pati nepastebi, kaip pradeda nebeskirti jokio dėmesio vyrui. Vyras po truputį jaučiasi išstumtas iš šeimos ir reikalingas tik kaip tas, kuris atneša pinigus, o toliau gali keliauti savais keliais. Savais keliais jis ir nukeliauja. **Trečia taisyklė** visom jaunom mamos ir planuojančioms ja tapti – per prievartą atitraukite savo dėmesį nuo vaiko ir skirkite dalį jo vyrui, jei norite turėti pilnos sudėties šeimą. Vyras visiems laikams turi likti pirmoje vietoje jūsų gyvenime. Vaikas bus tik laimingesnis, jei jaus tėvų ryšį ir matys gražius santykius.

Nepagarbus elgesys su vyru gali bet kokią vyrą iškeldinti iš poros pas kitą moterį. Moteris gana dažnai nejaučia, kur pradeda žeminti ir nepagarbiai elgtis su vyru. Kartais tai būna gana subtilūs „įgėlimai“, o kartas moteris viešoje vietoje drebia apie savo vyrą viską, kas užaina ant liežuvio. **Taisyklė** šitoje situacijoje yra tokia – joks grubus žodis negali išeiti iš moters į vyro pusę. Bandydama grubumu pagerinsite santykius ar taip parodydama savo nepasitenkinimą, stumiate jį tik gilyn į kitos moters glėbį. Viskas, net ir

skausmingiausi vyro veiksmai, turi būti išsakomi ramiu tonu arba pasitraukiama nuo vyro, jei jis neskuba daryti išvadų bei elgiasi nepagarbiai su moterimi. Atsitraukimas yra vienintelis būdas duoti vyrui suprasti, kad jis elgiasi netinkamai, prieš tai aiškiai, tačiau ramiai ir be kaltinimų pasakius, kas jus užgavo. Vyras daug labiau gerbia tą moterį, kuri gerbia pati save ir nebūna ten, kur su ja netinkamai elgiasi, nei tą, kuri kimba vyrui į gerklę ar žemina bei kaltina jį.

Moterims – kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą

Kiekviena pora turi savus iššūkius, savus nesusikalbėjimus, pykčius, nepasitenkinimus, vietas, kuriose nesupranta vienas kito, vietas, kuriose tik galvoja, kad vienas kitą supranta bei pažįsta. Be viso šito chaoso neegzistuoja nei viena pora, kurioje santykiai tarp partnerių yra daugiau nei paviršutiniški. Yra naivu tikėtis, kad du visiškai skirtingi žmonės su kitokiu pasaulio matymu bei suvokimu, skirtingais poreikiais iš santykių ir partnerio suprastų vienas kitą be žodžių nuo pirmos pažinties dienos. Nepasitenkinimai vienas kito elgesiu anksčiau ar vėliau pradeda lysti kaip yla iš maišo ir prasideda „įdomioji“ bei tikroji santykių dalis – kartu ne tik laimėje, bet ir skausme. Moters suvokimas, išmintis bei žinojimas kaip elgtis bei kalbėti tokiose situacijose yra ypač svarbus ir gali nulemti ar santykiai bus laimingi ar anksčiau ar vėliau grės skyrybos. Moters psichika yra 5-6 kartus stipresnė nei vyro ir emocinis krūvis, kuriuo ji išsako savo nepasitenkinimus, gali būti toks stiprus, kad sulygins vyrą su žemės paviršiumi. Kaip tik todėl verta žinoti kelias taisykles, kaip išsakyti nepasitenkinimus taip, kad moteris gautų vyro elgesio korekciją, o vyras tai darytų iš

meilės ir pagarbos.

Pirma taisyklė – išsakykite nepasitenkinimus kuo anksčiau, vos tik įvyko kažkas, kas jus įskaudino, sužeidė, supykė. Kai poroje vyrauja ramybė, dažnai nesinori jos jaukti ir nedideli skauduliukai yra nuryjami, pakišami po kilimu ir „užmirštami“. Iš tikro jie yra viso labo atidedami ateičiai, kai visos nuoskaudėlės po kilimu nebetilps ir vienu metu pasipils lauk. Praktiškai tai atrodo panašiai taip: vyras pamiršo nupirkti pieno ir grįžęs namo nuo savo moters atsiėmė už netinkama komentarą svečiuose, už tai, kad nepranešė, jog vėluos grįžti iš darbo, už tai, kad prižadėjo kažką padaryti, bet nepadare, kad užrėkė ant vaikų, neišvedė šuns, nepadėjo už pagamintą vakarienę ir... už tai, kad pamiršo nupirkti pieno. Pastebėkite, kad nereikia net vyro „nusikaltimų“, užtenka, kad turėjote sunkią dieną ir vien dėl to vyras gauna iš jūsų savo sunkių emocijų dozę. Kai į visa tai susideda ir sukauptos nuoskaudos konkrečiai jo adresu, smūgis gali būti mirtinas ar sukelti audringą bei santykius žalojantį konfliktą.

Antra taisyklė – nepasitenkinimą reikškite tada, kai atslūgo bent jau didžiausia emocijų banga ir esate daugiau mažiau ramios būsenos. Kalbėti tada, kai esate veikiama emocijų yra tas pats, kas gesinti ugnį žibalu. Kad ir kaip norisi panaudoti vyrą kaip žaibolaidį nuleisti savo emociniam krūviui, auka už tai yra laimingi santykiai ir meilė vienas kitam. Pasitraukite į šalį, apsiraminkite ir tada eikite prie vyro bei pasakykite dėl ko bei kaip jautėtės, kas jus užgavo ir kaip norėtumėte, kad jis pasielgtų, kad jūsų meilė jam atsistatytų. Šita dalį kiekvienai porai teks išsidiskutuoti ir išsiaiškinti pačiai ir kartais tenka nueiti ilgą kelią, kol abi pusės supranta kam, ko bei kaip reikia, kas dėl ko ir kaip jaučiasi bei priima tą faktą, kad abu yra skirtingi pasauliai ir dalyje vietų turės elgtis ne pagal savo prigimtį ir išmokimą, o taip, kaip to reikia partneriui.

Trečia taisyklė – kuo aiškiau, konkrečiau ir paprasčiau, tuo geriau. Jei visų pirma jums reikia iškalbėti litaniją žodžių

tam, kad suprastumėte kas iš tikro vyro elgesį jus įskaudino – sutarkite, kad vyras pabus kantrus bei pirmų dviejų minučių jūsų kalbos nesistengs suvokti savo loginiu mąstymu ir nepriims asmeniškai. Kai tik sudeliosite mintis ir/ar išsikalbėsite, paaiškinkite jam suprantamais žodžiais, kas nutiko ir kaip dėl to jaučiatės. **Vyruį suprantami žodžiai: ką jis konkrečiai pasakė ar padarė, kada jis konkrečiai tai pasakė ar padarė, kaip konkrečiai jūs dėl to jaučiatės ir ko tiksliai iš jo norite.** Venkite grubių kaltinimų, priekaištų, žodžių tu visada, tu niekada. Galutiniam etape jums svarbiausia sulauti atsiprašymo ar skriaudos atpirkimo, o jam – suprasti, ką padarė ne taip ir kaip daugiau to nekartoti.

Ketvirta taisyklė – pabandykite į nuoskaudos išsakymą įpinti ir vieną kitą dėkingumą ar komplimentą. Pykstate, kad jis ko nors nepadarė, nors prašėte n kartų? Išsakydama tai, užsiminkite ir apie tai, ką jis jau yra padaręs ir kuo esate patenkinta. Taip net konflikte liksite geranoriška jam, vyras nejaus tokio didelio pavojaus ir noro gintis ar užsidaryti, ignoruoti jus bei matys, kad jis ir jo darbai yra įvertinami nepaisant to, kad šiuo metu jūs pykstate. Atsargiai – nenaudokite komplimento kaip priekaišto: „tada tu sugebėjai iš pirmo karto padaryti, o dabar...“

Penkta taisyklė. Tuo metu, kai nėra dėl ko priekaištauti – dėkokite. Tebūnie tai bus naujas įprotis jūsų santykiuose su vyru – dėkoti jam už tai, už ką esate dėkinga bei pagirti jį ten, kur juo žavitės bei didžiuojatės. Vyras, kuris jaučiasi mylimas, gerbiamas bei reikalingas bus daug labiau suinteresuotas išgirsti jūsų nepasitenkinimus ir kažką keisti savo elgesyje. Dalis moterų turi žalingą įsitikinimą koreguoti vyro elgesį baudimu, kas yra veiksminga tik vienam – tiesaus kelio skyrybų link nutiesimui.

Moterims – santykių pradžia

Šiame straipsnyje apžvelgsime kelis pagrindinius pavojus, į kuriuos gali patekti moteris, jei pakankamai gerai nepažįsta savęs ir nežino kaip veikia jos psichika. Taip pat pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters bei kaip suteikti galimybę pažinčiai tapti ilgalaikiais santykiais.

Santykių pradžioje daliai moterų koją pakiša jų pačių vaizduotė. Moters vaizduotė yra labai laki ir tai yra puiki savybė, padedanti išlaikyti santykius, jei ji yra valdoma ir sveikose ribose. Moteris, kuri apie savo vyrą galvoja šiek tiek geriau, negu jis yra iš tikro, padeda jam po truputį tapti kaip tik tokiu, kokiu moteris jį laiko. Deja, dalies moterų vaizduotė, sutikus patinkantį vyrą, greitai nutrūksta nuo pavadelio ir tas „šiek tiek geriau“ tampa „riteriu iš vaikystės pasakų“. Labai gali būti, kad moteris puikiai mato, kad vyrui, koks jis yra čia ir dabar, iki riterio kaip iki Mėnulio, tačiau ji sugeba išvelgti šį tą gilesnio nei tai, kas yra dabar – vyro potencialą. Vyro potencialas rodo, kuo jisai gali būti, tačiau tiesa yra ta, kad tik labai retais atvejais vyras iš tikro pasiekia savo potencialo viršūnę. Daugumoje atvejų jis ir lieka kaip tik toks, kokį moteris sutinka ir daugiau neūgteli nei centimetro. Tuo tarpu moteris, susižavėjusi potencialu, po kelių metų atmerkia akis ir supranta, jog šis vyras taip niekada ir netaps tuo riteriu, kurio galimybę ji matė. Nenuostabu, kad kyla nepasitenkinimai kuomet realybė skaudžiai mosteli į veidą. Vienas iš priesakų kiekvienai moteriai – **paklauskite savęs ar jums gera su patinkančiu vyru čia ir dabar? Ar norite pamatyti realybę šiandien, o ne po penkių metų?**

Kitas galimas pavojus kyla moterims, kurios per daug nesirūpina ar joms tikrai gera su esamu vyru ir nusprendžia tiesiog pabandyti, gal kas išeis. Kalbame ne apie poros mėnesių pabandymą, bet apie pusmečio, metų ar daugiau susitikinėjimo kaip pora ar gyvenimo kartu. Vyras, pamatęs

labai patinkančią moterį, įsimyli staigiai ir stipriai. Moteriai paprastai reikia daugiau laiko, kad pažintų vyrą ir jos meilė auga palaipsniui. Kai susitinka dvi tokios būtybės – stipriai įsimylėjęs vyras ir pusiau abejinga moteris – standartinė dinamika būna tokia: moteris per daug nesižavi vyru, bet jis lengvai paperka ją savo dėmesiu ir ji nusprendžia pabandyti. Moters elgesys su per daug nerūpinčiu vyru gali būti vietomis nepagarbus ar šiurkštus, tačiau vyras kol kas nuryja tokį elgesį nešamas stipraus jausmo jai. Laikui bėgant situacija netikėtai pradeda apsiversti aukštyn kojom. Moteris nei nepajunta, kaip pradeda prisirišti ir pamilti vyrą, su kuriuo yra. Moters psichika taip sutverta, kad ji pamilsta palaipsniui, tačiau giliai ir tvirtai. Tuo tarpu vyro jausmai su laiku blėsta ir gali išlikti stiprūs tik tuo atveju, jei moteris tampa jam brangi ir rūpima. Deja, jei santykių pradžioje moteris per daug atsainiai elgiasi su vyru, toks elgesys numarina jo jausmus visam laikui ir vyras pradeda trauktis iš santykių bei ieškoti kitos moters. Taip moteris patenka į spąstus, kuriuos pati, nežinodama, sau paspendė – pamilsta vyrą, kuris daugiau nebenori būti su ja ir atsainus „gal kas pavyks“ atveda prie jai skaudžių skyrybų. Kaip to išvengti? **Palaikykite sveiką atstumą, kol neatsiras pojūtis, kad vyras tampa artimu, brangiu žmogumi su kuriuo norisi ilgalaikių santykių ir nepulkite į bandymus tik iš smalsumo ar dėl to, kad daugiau kandidatų nėra.** Būkite nuoširdžia ir su savimi ir su dėmesį rodančiu vyru bei išlaikykite pagarbų elgesį bet koku atveju. Nuolat klauskite savęs, ar esate su juo dėl to, kad jums jis tikrai patinka ir kartu gera, ar tik žaidžiate, mėgaujusi ir esate tikra, kad galite išeiti iš santykių kada panorėjusi ir nenukentėjusi? Moteris sutverta megzti ryšiui su kitais ir likti neasmeniškai santykiuose ilgai nepavyksta, tad gali užtekti ir pusmečio, kad pažaidimas taptų kažkuo daugiau ir kaip tik tada, kai vyras pradeda nutraukinėti santykius.

Toliau pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters santykių pradžioje ir kaip pradinį „nesusikalbėjimą“ paversti

artimu ryšiu. Vienas iš skirtumų, kaip susižavi vyras ir kaip moteris yra tas, kad vyrą visų pirmą pritraukia moters išvaizda ir jis iš karto nori su ja fizinio artumo. Moteris tuo tarpu susižavi vyro charakteriu, intelektu, būdo bruožais. Žinoma, pasitaiko įvairių variantų ir yra moterų, kurios taiko vyriškas taktikas, ar vyrų, taikančių moteriškas. Vyras ir moteris, kūniška ir intelektualinė meilė, pradeda "susikalbėti" tada, kai atveria vienas kitam širdis ir gimsta draugystė, artumas, rūpestis vienas kitu. Tai vienintelė vieta, kur vyrai ir moterys gali „suprasti“ vienas kitą ir kur dingsta skirtumai tarp lyčių. Už šitą susijungimą labiausiai atsakinga moteris ir viena iš daromų klaidų yra per greitas nuėjimas į fizinį intymumą (ypač jei ji pati to dar nenori) taip leidžiant vyrui patenkinti savo poreikį po ko moteris jam gali greitai tapti neįdomi. Kita klaida – bendravimas tik intelektualinėmis temomis, sausais faktais ir klišėmis, "vyrams patinkančiomis temomis" ir pan. Tokiu atveju moteris vyrui taip pat greitai nusibosta. Žmonės myli ir rūpinasi tais, kuriuos pažįsta ir kuo giliau pažįsta kitą žmogų, kuo geriau žino, kuo jis ar ji gyvena, kas skaudina, kas kelia džiaugsmą, kas neramina, kas juokina ir tt, tuo labiau norisi tuo žmogumi rūpintis ir tuo lengviau tai daryti, tuo lengviau suprasti, pažinti kitą tiek, kiek tai apskritai įmanoma. Kelias į širdies ryšį, kuris gimdo vyro rūpestį moterimi ir išsaugo jo meilę jai, yra moters atsidarymas vyrui pasakojant apie save kuo daugiau tiek linksmas tiek skaudžias istorijas. Kuo daugiau moteris atveria, tuo artimesnė ir brangesnė ji tampa vyrui. Žinoma, mes kalbam apie brandžius ir santykiams pasiruošusius vyrus, taigi neverta bandyti tokių taktikų ant nesubrendusių vyrų ir tikėtis, kad jos suveiks. Moters uždarumas, tuo tarpu, gimdo vyro netaktą (vyro uždarumas taip pat gali gimdyti moters netaktą). Tai natūrali dinamika, kurią norėdami lengvai pastebėsite žmonių santykiuose – kuo mažiau mes žinome apie žmogų, tuo mažiau jis mums rūpi. Atsargiai su vyrais, kurie labai daug pasakoja apie save ir moteriai neleidžia net prasižioti. Jei bendraujate kaip tik su tokiau – mokykitės pertraukinėti jį ir pasakoti apie save, kuo

daugiau, net jei pradžioje tai atrodys įžūloka. Jei pastebėsite, kad nepaisant nieko, vyras nėra linkęs klausyti, jis nebus linkęs ir rūpintis, o jo meilė jums gali svyruoti nuo aistros iki abejingumo arba visai išnykti.

Moterims – ar su juo būsiu laiminga?

Šiame straipsnyje apžvelgsime kelis esminius klausimus, kuriuos kiekvienai moteriai sveika užduoti pačiai sau pradėdant kurti santykius su vyru. Moters psichika gyvenimo partnerio pasirinkimo atžvilgiu turi savų niuansų. Pirmas jų – moteris, sutikusi patinkantį vyrą, iš karto mato visą jo potencialą, t.y. koks jis galėtų būti partneris jai, tėvas vaikams, kokia karjera jis galėtų padaryti versle ir tt. Bėda tame, kad „galėtų“ dar nereiškia, kad galės. Dalis vyrų turi labai didelį potencialą, kuris visą gyvenimą ir liks potencialu. Deja, dalis moterų tiki, kad šalia jų vyras atsiskleis ir taps tuo svajonių riteriu, kurio galimybę jos mato, o ne tuo ne visai dėmesingu, šiek tiek išgeriančiu ir sunkiai randančiu darbą vyru. Kitas moteriškos psichikos niuansas – moteris prie vyro prisiriša palaipsniui. Nusprendusi „tik pabandyti“ po poros metų santykių ir gyvenimo kartu moteris pajunta, jog vis sunkiau įsivaizduoja savo gyvenimą be jo, nepaisant to, kad šalia jo jaučiasi vieniša ir nelaiminga. Taigi, į ką turėtų atsižvelgti kiekviena moteris, pradėdama naujus santykius:

Pirmas klausimas, kurį verta užduoti sau – ar jis mane tenkina toks, koks yra? Ar man pakanka jo tokio, kokį matau čia ir dabar ar būsiu su juo laiminga tik tada, kai jis... (taps dėmesingesnis, daugiau uždirbs, imsis savo veiklos ir tt). Tai

nereiškia, kad nereikia palaikyti vyro ir skatinti jį tobulėti, nesikalbėti apie savo poreikius ir norus ir neieškoti būdų, kaip vienas kitam suteikti malonumą būti kartu. Tai reiškia, kad jei vyras nuo pirmų dienų tampa moters projektu tobulesnio vyro kūrimui, o ne žmogumi su kuriuo gera jau dabar, pora pasmerkta nusivylimui santykiais ir skyryboms.

Antras klausimas – ar būdama su juo vis labiau patinku pati sau? Tas žmogus, šalia kurio pradėdate sau nepatikti ar net nemėgti pati savęs, yra gyvenimo partnerio priešingybė. Būti poroje su tokiu žmogumi moteriai pavojinga, kadangi po kurio laiko ji patikės tuo, kad yra kaip tik tokia, kaip jaučiasi ir kaip apie save galvoja. Sveiki santykiai yra tada, kai partneriai poroje vis labiau patinka patys sau ir jaučiasi geriau savo pačių atžvilgiu.

Trečias klausimas, kurį verta sau užduoti – ar aš jam rūpiu? Ar jis šalia ir tada, kai man blogai ar tik tada, kai esu geros nuotaikos? Ar paiso mano norų ir poreikių ar gyvena tik pagal save? Rūpestis parodomas veiksmais, o ne žodžiais. Viena iš klasikinių atvejų, kuomet moterys (vyrai taip pat) gauna skaudžias santykių pamokas yra aklas tikėjimas partnerio žodžiais „aš tave myliu“ neatkreipiant dėmesio į tai, ar jis tą meilę parodo veiksmais. Dalies moterų problema yra „sugebėjimas“ pasirūpinti pačia savimi neleidžiant to padaryti vyrui, kas sutrukdo jam atsiskleisti, o jai pamatyti ar jis sugeba atlikti savo kaip vyro pareigas ir būti užuovėja bei parama, ar moka būti šalia kai moteriai sunku, ar yra palankus moters norams ir poreikiams.

Ar jis atrodo idealus, nuostabus, tobulas ir vien jį pamačius svaigsta galva? Jei taip – atsargiai. Žmogaus vaizduotė labai laki. Užtenka kad keli kito žmogaus bruožai primintų kažką, kuo žavimės ir greitai visą žmogų paverčiame savo vaizduotės įsikūnijimu. Vyras, nuo kurio žemė sudreba po kojomis, greičiausiai taps arba nemalonaus atsipeikėjimo priežastimi pamačius, koks ji yra iš tikro (kas gali įvykti tik po kelių metų) arba priklausomybe dėl eilės priežasčių (buvimas su juo

poroje kelia savivertę, audrina vaizduotę ir tt).

Norite būti su juo ar be jo negalite? Jei negalite be jo gyventi, pats laikas susimąstyti. Žmogus, be kurio gyventi negalite gali daryti su jumis ką nori ir būti ramus, kad niekur nedingsite.

Daliai moterų ir merginų yra labai lengva sumaišyti sveiką abipusį ryšį su priklausomybe ir savo fantazijų vaisiumi nenorint matyti realios situacijos. Reikia pakankamai dėmesingumo tam, kaip jaučiatės santykiuose ir atvirumo su savimi nebijant pasakyti sau tiesą, kad šalia turėtumėte vyrą, su kuriuo galėtumėte kurti partneriškus, vienas kito palaikymu ir pagarba pagrįstus santykius.

Vyrams – ar su ja būsiu laimingas?

Vyro psichika, kalbant apie moteris, turi vieną programėlę, kuri lengvai pakiša jam koją ilgalaikių santykių perspektyvoje. Sutikęs gražią, traukiančią moterį kuri dar ir rodo palankumo signalus, vyras neria su ja į ilgalaikius santykius daug negalvodamas apie ateitį ir pasekmes. Kažkam oponuoja moters išvaizda – puikus būdas pakelti savo autoritetą draugų kompanijoje; kažkam svarbu, kad apskritai kas nors būtų šalia; kažkam aktualus vedusio vyro statusas; kažkas (naiviai) tikisi, kad ši nuostabi būtybė visą gyvenimą bus linksma, žavinga, rodys jam palankumą ir be perstojo tiek tą saldų nektarą, kurį tiekia pažinties pradžioje. Koks tuomet skirtumas, koks jos vidinis pasaulis, koks jos požiūris į gyvenimą, norai, planai, įsitikinimai, nuostatos, kas dar be aistros riša porą ir kokia reali santykių perspektyva nusimato

su šia konkrečia moterimi.

Yra keli faktoriai į kuriuos verta atsižvelgti kiekvienam vyrui, besirenkančias savo gyvenimo partnerę. Tai nėra kokios nors visuomenės nustatytos taisyklės kokia moteris turi būti šalia vyro – tai pačio vyro psichikos aspektų pažinimas ir suvokimas, kad tik tokiomis savybėmis pasižyminti moteris galės suinteresuoti vyrą stengtis dėl jos, dėl santykių ir tuo padaryti jį patį laimingu.

Pirmas faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiuosi jai reikalingas?** Vyras, kuris nesijaučia reikalingu moteriai greitai praranda norą ir stimulą būti su ja. Per daug savarankiška ir nepriklausoma moteris gali atrodyti labai patogi bendram gyvenimui, bet iš tikro toks gyvenimas vyro psichikoje taps vis niūresniu ir beprasmiškesniu. Tokia moteris tinkama tiems, kam pirmoje vietoje gyvenime yra verslas, pasiekimai, tikslai, o ne santykiai ir moteris. Santykiai tokioje poroje nebus artimi ir atviri, tačiau netrukdydys laisvai siekti savo gyvenimo tikslų. Minusas ir pavojus tame, kad artumas ir ryšys su kitu žmogumi bei noras būti reikalingu yra įsirašęs giliai vyro sąmonėje. Užteks tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku pasirodyti moteriai, kuri visa tai suteiks ir santykiai su „patogia“ moterimi greitai pasitrauks į dar tolimesnį planą. Yra dviejų rūšių reikalingumas ir vyrai puikiai jaučia kai pas moterį dominuoja tik viena iš jų – reikalingumas dėl pinigų, remonto namie, vaikų, kelionių ir kitų materialinių priežasčių. Taip „reikalingas“ vyras greitai pasijunta darbinu arkliu. Kitas reikalingumo rūšis – reikalingas kaip žmogus, kaip vyras, kaip asmenybė. Materialinė gerovė svarbi kiekvienai moteriai – ji užtikrina saugumą ir mažina stresą baiminantis dėl ateities. Tačiau jei moteriai daugiau nieko iš vyro nereikia, kad tik parneštų pinigus ir pažaistų su vaikais, šeima vyrui taip pat po truputį tampa vis mažiau reikalinga.

Antras klausimas sau – **ar ji kelia mano autoritetą?** Ar jaučiatės, kad šalia jos labiau pasitikite savimi, jūsų

savivertė kyla, jaučiatės galintis nuversti kalnus? Kai šalia vyro yra moteris, kuri padeda jam taip pasijusti, jam pradeda geriau sektis darbe, pajuda giliai į stalčių nukišti projektai, atsiranda galimybės kilti karjeros laiptais arba viską mesti ir užsiimti veikla, kuria visada norėjote užsiimti, bet tarsi trūko tam jėgų ir pasitikėjimo. Jei moteris nesugeba suteikti vyrui palaikymo, parodyti tikėjimo juo ir jo sugebėjimais, paskatinti ir pagirti jo už tai, ką jis daro ir koks yra, vyras po truputį praranda norą apskritai ką nors daryti ir stengtis, nebent jo darbas ir karjera pati iš savęs jam yra gyvenimo prioritetas.

Trečias faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiatės prioritetu jos gyvenime?** Tai labai subtilus klausimas sau ir santykių pradžioje sunku tai pajusti, tačiau net ir vyrai turi šestą pojūtį, kuris pakankamai sąmoningam vyrui pradeda duoti signalus, kad kažkas yra ne taip. Stebėkite kas jai svarbiau – jūs ar jos tėvai, draugės, sesuo ar brolis, naminiai gyvūneliai. Ar su savo kate ar šuniuku ji kalba meiliau nei su jumis? Ar jaučiate ir matote, kad yra kažkas jos gyvenime, kam ji teikia pirmenybę ir duoda daugiau dėmesio nei jums? Gali prireikti ir metų ar net daugiau kol atslūgs susižavėjimas ir aistra bei du žmonės pradės rodyti savo tikruosius veidus. Jei vyras nėra pirmoje vietoje moters gyvenime, atsiradus vaikams jis bus nustumtas dar toliau, o tai yra viena iš pagrindinių skyrybų priežasčių. Jie kandidatės į gyvenimo partneres gyvenime yra didesnių prioritetų nei jūs – galite ruoštis būsimoms skyryboms arba nelaimingam gyvenimui su nemylima ir nemylinčia moterimi.

Likę faktoriai bus aprašyti visi kartu, nes paprastai retas vyras jų nepastebi savo santykiuose su moterimi:

- **Ar jaučiatės laisvas net būdamas santykiuose?** Ar jaučiate, kad moteris gerbia jūsų pasirinkimus bei sprendimus ir nespaudžia jūsų į kampą dėl to ką ir kada turite padaryti? Pakankamai sąmoninga moteris turi puikių sugebėjimų paskatinti vyrą suteikti tai, ko

reikia jai ir tuo pat metu leisti jam jaustis laisvu savo sprendimuose bei pasirinkimuose.

- **Ar jaučiatės priimtas toks, koks esate?** Paprastai vyrai pakankamai greitai pradeda jausti, jog moteris iš jų daro projektą, o ne myli ir priimą tokį, koks jis yra čia ir dabar. Gyvenimas su tokia moterimi taps bėgimu nuo santykių, užsibuvimu su draugais, priklausomybėmis ar slaptais santykiais su kitomis moterimis.
- **Ar jaučiatės įvertintas už tai, ką darote ir koks esate?** Jei moteris neįvertina vyro pastangų, patinkančių charakterio bruožų, neišsako, kad yra dėkinga, kaip jai gera būti su juo, kaip ji vertina vieną ar kitą vyro veiksma – vyras greitai taps nesuinteresuotas stengtis dėl moters, o moteris, dėl kurios nereikia stengtis, nereikalinga jokiam brandžiam vyrui ilgalaikiams santykiams.
- Ar moteris užsitarnavo jūsų pagarbą? Ar jums reikėjo pasistengti, kad ją gautumėte? Ar reikėjo pakovoti dėl jos dėmesio, ar nesate iki galo tikras, kad ji visą gyvenimą bus su jumis (net jei ne vieni metai esate vedę)? Moteris, kuri greitai ir lengvai atsiduoda vyrui visam likusiam gyvenimui iš karto tampa neįdomia ir geriausiu atveju patogiu priedu tvarkyti namams ir auginti vaikams. Vyras negali mylėti moters, kurios negerbia. Viskas, kas jam lieka tai naudotis ja, o tuo tarpu anksčiau ar vėliau atsiranda kitos moters ir poros gyvenimas tampa labai nemaloni.

Paprastai atsakomybė už santykius, bent jau didžioji jos dalis, gula ant moterų pečių, kadangi jos geriau ir greičiau pajunta, kas yra ne taip santykiuose ir labiau linkusios jais domėtis. Kita vertus yra pakankamai daug moterų, kurios per daug sužeistos, per daug trokštančios bent kokio dėmesio ir bendravimo, kad sutinka su pirmu daugiau mažiau padoriu vyru gyventi iki grabo lentos. Išėjimas – vyrų sąmoningumas savo santykių atžvilgiu, pajutimas, ar ši moteris yra ta, su kuria norite būti ar ta, kuri yra patraukti, patogi, tinkama vedusio

vyro statusui, geresnė nei kitos ar tiesiog jau laikas kurti šeimą ir kaip nors susitvarkysite.

Santykiai poroje nėra natūralus reiškinys vykstantis be sąmoningų pastangų. Savaime įvyksta tik susižavėjimas ir visa eilė fantazijų apie tai, kad ji bus ta vienintelė. Deja, tam, kad pamatyti ar ji tikrai gali būti gyvenimo palydove, drauge, partnere ir mylimąja, dėl kurios verta stengtis ir kurią norisi daryti laiminga, gali tekti užduoti sau eilę nepatogių klausimų ir rizikuoti sužinoti, kad siejate savo ateitį su jums netinkama moterimi.

Kai moteris slapukauja

Slapukauti, nepasakyti visos tiesos ar kitaip „sukti uodegą“ daugelis mūsų įpratome dar vaikystėje kaip būdus išvengti bausmės. Tuo metu kartais tai būdavo vienintelė išeitis. Patys apsiginti negalėjome, o tėvai, kurie turėjo mus ginti, buvo kaip tik tie, kurie grasino bausmėmis jei nesielgiame tinkamai ir nuo kurių išmokome slėpti tiesą ir meluoti. Slapukauja tiek vyrai tiek moterys, tačiau šį kartą trumpai pakalbėsime apie tai, kas nutinka santykiuose su vyru, jei moteris yra linkusi nuslėpti visą ar dalį tiesos.

Jūs slapukaujate jei:

- Pasakote netiesą apie tai, kur einate ar buvote
- Pasakote netiesą apie tai kas skambino ir apie ką kalbėjote
- Pasakote netiesą norėdama sumanipuliuoti vyrą pasielgti taip, kaip norite
- Pasakote netiesą bijodama jo reakcijos

– Pasakote netiesą „norėdama gero“ ir tam geram įvykus niekada nepasakote kaip buvo iš tikro ir tt.

Neskaitysiu moralų apie tai, kaip negerai meluoti – mele nėra nieko nei gero nei blogo, tačiau jis turi savų pasekmių. **Viena skaudžiausių pasekmių, kurias patiria linkusi slapukauti moteris – auganti vyro nepagarba ir netaktas jos atžvilgiu.** Kuo daugiau moteris linkusi nuslėpti nuo vyro, tuo mažiau vyras ją gerbia ir rūpinasi. Užsiveda užburtas ratas – kuo vyras mažiau gerbia ir rūpinasi, tuo daugiau moteris slapukauja. Štai tada ir prasideda nepasakymai ir „nedasakymai“ tam, kad tik jis nesupyktų, sakymai to, ką jis nori girdėti ir tt. Toks ratas įpratusiai slapukauti moteriai gali pradėti sukintis nuo pat santykių pradžios. Pavojus, į kurią moteris nejučia patenka – ji pradeda kalbėti tai ką reikia ir kada reikia vietoje tiesos tam, kad neiššauktų nepatogių vyro reakcijų ir gyvena su žmogumi, su kuriuo seniausiai reikėjo skirtis. Ji paprasčiausiai padarė ką reikėjo, kad nepatogioje situacijoje išsirangytų ir išsisuktų taip, kad nekiltų konfliktinių situacijų. Tokios situacijos pavojus tame, kad per laiką moteris vis labiau prisiriša prie vyro ir tuo pačiu vis sunkiau išsilaiko pozicijoje, į kurią save pastatė, vis sunkiau išlaiko kylantį nepasitenkinimą bei nepatogumą. Skyrybos tokią porą anksčiau ar vėliau vistiek ištinka, tačiau jos būna gerokai skausmingesnės ir žalojančios abu partnerius negu būtų tuo atveju, jei moteris iškart būtų nepabijojusi pamatyti su kokiu žmogumi siejo savo gyvenimą. Kai į tokią šeimą ateina ir vaikai, nesveiki poros elgesio modeliai persiduoda į sekančią kartą.

Antra pasekmė, kurios sulaukia slapukaujančios moteris – vis mažėjanti meilė ir pasitikėjimas vyru. Vietoje švelnių, švarių jausmų auga baimė, nusivylimas, nepasitenkinimas, nepagarba. Geriausiu atveju nebelieka nieko – nei gerų nei blogų jausmų ir santykiai paprasčiausiai mišta. Jei esate linkusi nuslėpti tiesą – pastebėkite kaip jaučiatės. Ar jaučiatės tokia pat artima savo vyrui, ar galite pasakyti, kad jūsų jausmo jam

niekas netemdo ir neslopina? Vargu.

Išsakyti tiesą nereikia pasakoti apie kiekvieną savo žingsnį. Yra dalykų, kurių niekam nesakome todėl, kad mums patiems jie yra neaktualūs. Mielai pasidaliname, jei iškyla apie tai kalba, tačiau patys jos neinicijuojame. Pastebėkite, ar tai, ko nepasakote ir kuo nepasidalinate, galėtumėte lengvai papasakoti jei jūsų paklaustų.

Tiesos sakymas turi dar vieną kraštutinumą, kuomet moteris išdeda visą tiesą tokią, kokią ją mato, nepagalvodama apie kiekį ir taktą. Taip gali nutikti, jei moteris per daug ilgai viską laikė savyje arba jei ji paprasčiausiai nejaučia ribų ir skausmo, kurį kelia kitam žmogui.

Nėra taisyklių kaip tinkamai išsakyti tiesą liekant ištikimais sau pačiai ir per stipriai nesužeidžiant savo vyro. Nuolatinis stebėjimas, sąmoningumas į tai, kas trukdo pasakyti tiesą ir kaip vyras reaguoja ją girdėdamas yra geriausia, ką galima padaryti. Tarpusavio bendravimas reikalauja įgūdžių, laiko, noro išmokti vienas kito kalbą bei reakcijas. Baimė ir nenoras to padaryti yra vienos iš pagrindinių priežasčių, kodėl moteris pradeda slapukauti ir meluoti vyrui. O kas, jei pasakius tiesą, paaiškės, kad tai ne tas žmogus, su kuriuo noriu gyventi, kad jo reakcijos man yra netinkamos ir per stiprios, jei teks kelti sumaištį, nepatogumą ir jausti galybę neigiamų jausmų? Koks čia santykių medus, jei jį tenka kartinti ir dar savom rankom? Tiesa ta, kad jei nekartinsite dabar, tai išlaižę visą saldžiąją dalį liksite su statine kartumyno, kurio jau nei vienas poroje nebenorės nei ragauti nei apskritai matyti.