

Kaupiamos neigiamos emocijos – lengvas būdas numarinti meilę

Tema apie emocijas aktuali tiek vyrams tiek moterims. Nors kalbėsime apie moters emocijas, vyrams tai gali būti kritiškai svarbi informacija norint išsaugoti santykius su savo mylimąją. Šį kartą apie neigiamas emocijas ir jų įtaką santykiams. Ar neigiamos emocijos tokios jau neigiamos ir prie ko priveda jų vengimas ir netoleravimas?

Dabartinėje visuomenėje šaknis giliai suleido pozityvaus mastymo ir nuolatinės laimės jautimo bumas. Galybė knygų ir seminarų kaip be perstojo būti laimingais ir nejauti neigiamų emocijų. Kaip džiaugtis ir mėgautis neišgyvenant baimės, kaltės, gėdos, pykčio ar liūdesio. Kaip būti laimingiems ir tik laimingiems. Santykiuose ne kitaip. Partneriai sueina į porą tam, kad mėgautis vienas kitu, gerai leisti laiką, džiaugtis ir būti laimingais – „Ir gyveno jie ilgai ir laimingai ir mirė tą pačią dieną“. Galima gyventi laimingai tik ne ilgai ir tą pačią dieną mirs ne partneriai, o jų santykiai.

Neigiamos emocijos – tokia pat žmogaus gyvenimo dalis kaip ir teigiamos. **Moteris, nejaučianti, neišgyvenanti neigiamų emocijų ar jas slepianti, kasa kapą sau ir savo santykiams savo pačios rankomis.** Po kurio laiko visos po kilimu pakištos emocijos, kurias buvo nemalonu jausti, išlįs į paviršių kaip depresija, liga, viršsvoris, nuolatinės isterijos ar bus išlietos ant to pačio mylimo žmogaus, dėl kurio ji taip stengėsi visada būti linksma ir laiminga.

Neigiamų emocijų ignoravimas turi dar vieną nemalonų rezultatą – tampa vis sunkiau jausti ką nors malonaus ir teigiamo. Vis daugiau stimuliacijos reikia tam, kad būtų galima pasijusti

linksmiems ir laimingiems. Didėjanti stimuliacija ir teigiamų emocijų išjautimas skatina kauptis dar didesnę kiekį neigiamų. Teigiamos ir neigiamos emocijos – du žmogaus, kaip esybės, aspektai ir ignoruoti vieną jų tai tas pats kas valgyti ir niekada neiti į tualetą. Anksčiau ar vėliau turėsite rimtų problemų su žarnynu, vėliau su virškinimo sistema ir galiausiai su visu organizmu. Kūnas negali ilgai kaupti šalutinių produktų taip pat kaip psichika negali ilgai laikyti neišreikštų neigiamų emocijų. Galų gale ji pareikalauja pusiausvyros ilgam nugramzdindama į depresiją, nuolatinės isterijas arba materializuojasi kūne kaip liga ar funkcijų sutrikimas.

Poroje su vyru, kai moteris pasijunta saugi, ji pradeda valytis emociškai. Visą gyvenimą iki tol ji buvo priversta kaupti neigiamas emocijas – tėvų nepasitenkinimus, klasiokų užgauliojimus, sunkumus studijose, destytojų kritikas ir tt. Patekusi į santykius ir pajutusi, kad yra mylima, moteris pagaliau gauna galimybę atsidaryti emociškai, atverti savo širdį ir tada prasideda nesusipratimai. Nei iš šio nei iš to linksma ir laiminga moteris tampa blogos nuotaikos, kažko suirzusi, kažko nepatenkinta. Vyras puola į depresiją jausdamasis nepilnaverčiu ir negalinčiu padaryti moters laiminga. Moteris išsigąsta pati savęs, kad ji gali taip blogai jaustis kai šalia mylimas žmogus kuris taip dėl jos stengiasi. Du žmonės nesupradami žiūri vienas į kitą, lygioje vietoje pradeda kilti konfliktai ir niekas nebesupranta, kas atsitiko taip gražiai prasidėjusiems santykiams. Atsitiko natūralus ir neišvengiamas procesas, nebent moteris susiejo save su nemylimu vyru šalia kurio nesijaučia saugi.

Tam, kad moteris galėtų mylėti ir būti laiminga, ji privalo visų pirma išjausti ir išleisti visas neigiamas emocijas, kurios prisikaupė gyvenimo eigoje ir kaupiasi kiekvieną dieną. Ji turi išverkti visas neišverktas ašaras, išliūdėti viską, ko neišliūdėjo, išsipykti, išsinervinti ir tt. Tik taip ji galės vėl jaustis laiminga ir dar stipriau mylėti savo vyrą. Viena

didžiausių galimų vyro dovanų mylimai moteriai – priimti jos neigiamas emocijas ir palaikyti ją tuo metu, kai jai sunkiausia ir kai niekas iki šiol nepalaikydavo. Moteris labiausiai prisiriša ne prie to, kuris dovanoja jai namus, mašinas, vedžiojasi į geriausius restoranus, o prie to, kuris ją išklauso ir būna šalia tada, kai ji pati nenori būti šalia savęs. Deja, čia iškyla kita problema – dažnai vyrai patys turi tokias neigiamų emocijų sankaupas ar vidinius kompleksus, kad atlaikyti moters emocijų paprasčiausiai nebegali. Ne gana to jie pradeda jaustis atsakingi už tai, kad moteris blogai jaučiasi ir gali pulti į depresiją dėl nepilnavertiškumo jausmo. Užsiriša mazgas, kuris po truputį pradeda veržtis kol užsmaugia santykius. Ką daryti?

Visų pirma teks priimti faktą, kad tai neišvengiama. Norite laimingos moters – leiskite jai jaustis nelaiminga tiek, kiek jai reikia. Moterims teks mokytis priimti save su visomis savo emocijomis ir mokytis jas taip parodyti vyrui, kad jo nepervažiuotumėte su kaltinimais, per daug intensyvia išraiška ar visišku užsidarymu. Viena didžiausių klaidų – palikti vyrą nežinioje apie tai, kas su jumis vyksta kuomet akivaizdžiai jaučiatės blogai. Papasakokite jam bent jau tiek, kiek pati suvokiate ir pasakykite, kad jis dėl to nekaltas, kad tokia jūsų esybė ir kad taip jums bus vėl ir vėl tam, kad galėtumėte jaustis laiminga ir mylėti.

Antra – kalbėkitės ir mokykite vienas kitą kaip elgtis, kai moteriai blogai. Kai blogai vyrui, viskas paprasta – belieka palikti jį ramybėje kol jis susitvarkys pats. Išleisti jį į žvejybą, pažaisti kompiuterinius žaidimus, pasportuoti klube arba dar geriau – praktikuoti stipriai valančias praktikas, pvz ciguną. **Palikti moterį ramybėje kai jai blogai yra tas pats, kas išmesti ją į lauką speiguotą žiemą ir pasakyti, kad grįžtu tik tada, kada pagerės.** Greičiausiai ji negrįš niekada. Vienintelis būdas moteriai išsivaduoti iš neigiamų emocijų – jomis pasidalinti ir išsipasakoti. Moteris, atsargiai su visų savo emocijų išliejimu vyrui. Tik šventas žmogus galėtų

pakelti tokius kiekius, kokie yra susikaupę pas daugumą moterų. Pasistenkite bent dalį jų išpasakoti draugėms, išrašyti ant popieriaus, išleisti per kokias nors terapijas kaip dailės ar šokio. Išleisti, iškalbėti, išreikšti jas būtina, kitaip rizikuojate savo sveikata, o santyškiais rizikuojate, jei jas visas slepiate nuo vyro. Taip uždarote savo širdį ir galiausiai numarinote meilę nors galvojate, kad stengiatės ją kiek galima ilgiau išsaugoti.

Trečia – vyras, kuris labai stengiasi padaryti moterį nuolat laiminga ar reikalauja, kad ji tokia būtų, savo rankom nuneša ją į nuolatinės depresijos būseną kuomet ką nors teigiamo ji jau nebegali išgyventi ir jausti. Pabandykite patys, bet turėkite galvoje kuo rizikuojate. Daug sveikiau ir jai ir santykiams – išjausti viską, gal guli ant širdies, išsikalbėti, išpykti ir išverkkti, o paskui dar labiau mylėti jus už tai, kad suteikėte galimybę jai tai padaryti.

Ketvirta – moteris, kuri yra prikaupusi krūvą neigiamų emocijų nei pagalvoti nenori apie intymius santykius. **Tiesiausias kelias atmušti norą moteriai su jumis fiziškai suartėti ar priversi ją išmokti simuliuoti malonumą – ignoruoti ar kritikuoti jos emocinę būseną, net nesistengti išklaudyti ir palikti vieną kai jai blogai, prievarta reikalauti intymių santykių, kritikuoti ją pačią už tai ką padarė ar pasakė ir tt. – tiksliau iš visų jėgų stengtis parodyti kaip labai ji jums nerūpi ir kaip labai jūs jos nemylite.**

Penkta – neigiamos emocijos dažnai gąsdina žmones. Jos nenuspėjamos, nekontroliuojamos ir atrodo, kad tęsis amžinai. Kai kurie vyrai kaip maro bijo moters neigiamų emocijų nes neturi menkiausio supratimo, ką su visu tuo daryti. Kaip tik dėl to **moteris, nurimus emocijoms, turi kantriai instrukuoti vyrą, kaip su ja elgtis**, kitaip jis niekada nesusipras, o jūs jausitės nemylima. Net labiausiai mylintis vyras gali jaustis bejėgis prieš verkiančią moterį. Tiesa sakant jis ir yra bejėgis, negalintis nieko pakeisti, tik būti jai ir su ja bei laukti, kol viskas praeis. Iškilusios neigiamos emocijos – tai

procesas ir negalima jo nei nutraukti nei paskubinti. Tiek bandymas nuraminti moterį tiek pastangos ją kuo greičiau pralinksminti bus akmuo į jūsų pačių santykių daržą.

Atsargiai – moteriškas altruizmas

Altruizmas[pranc. *altruisme* < lot. *alter* – kitas], nesavanaudiškas rūpinimasis kitų gerove ir pasiryžimas dėl kitų paaukoti savo interesus. Visuomenėje jis yra laikomas vertybe ir gerbtinu žmogaus būdo bruožu. Šia savybe dažnai pasižymi pvz. dalyvaujantys savanoriškoje veikloje, darbui bei pašaukimui atsidavę gydytojai, mokytojai, kunigai savo laiką ir žinias atiduodantys iš širdies, o ne už atlygį. Altruizmas – savybė, rodanti visapusišką žmogaus brandą. Kita vertus altruizmas, apie kurį kalbėsime šiame straipsnyje, gali būti vienas sunkiausiai pastebimų būdų manipuluoti aplinkiniais.

Vieni populiariausių altruizmo panaudojimo būdų – sulaukti kitų meilės ir pripažinimo bei visų pirma duodant, paskui turėti priežastį išsiprašyti kažko sau. Nuoširdus, nesavanaudiškas altruizmas pasitaiko ne taip jau ir dažnai, o štai kiti jo panaudojimo būdai paplitę pakankamai plačiai. Altruisto kaukė gali būti taip gerai suaugusi su žmogaus veidu, kad šis nei pats nesuvokia, ką daro. Šį kartą pakalbėsime apie moterišką altruizmą, kadangi jos dažniau nesąmoningai taiko jo siūlomus manipuliacinius metodus galiausiai pakenkdamos ir sau ir santykiams.

Kiekviena moteris, linkusi perdėtai rūpintis aplinkiniais, jei būtų nuoširdi pati sau, atsakytų kodėl taip daro – todėl, kad

iš jų tikisi vėliau sulaukti tokio pačio rūpesčio sau arba todėl, kad bijo prarasti jų meilę ir draugystę. Baimė ir noras kažką gauti sau yra tikrieji veiksniai, skatinantys moterį rūpintis visais aplinkui išskyrus save. Toks įprotis yra taip giliai įsišaknijęs sąmonėje, kad kai kurios moterys nenorės nieko girdėti apie šias priežastis – viso to pamatymas ir pripažinimas per daug sukrestų visą jų pasaulėžiūrą. Kitoms tai gali būti žingsnis laimingesnio tiek šeimyninio tiek asmeninio gyvenimo link.

Tipiškas moteriškas altruizmas – savęs atidavimas kitų labai – anksčiau ar vėliau pagimdo ir augina neapykantą tiems patiems žmonėms, kuriais rūpinosi. Laukdama, kol kažką gaus mainais ir dažniausiai nesulaukdama, ji po truputį ima jų nemėgti arba pradeda reikalauti bei kelti konfliktus. Žmonės, kuriems ji atidavė save, tampa tais, kurie kažką jai privalo. Kodėl tada ji visa tai darė jei nieko negauna mainais? Vienas sunkiausių klausimų tokioms moteris būna – o kas jūsų prašė tai daryti? Kas sakė, kad privalote išklaudyti draugių, šokinėti apie vyrą, padėti giminaičiams užuot pasakiusi, kad šiuo metu nenorite to daryti? Tai pasakė jūsų baimė, kad kai jums prireiks pagalbos, nebus kas padeda, baimė, kad niekas jūsų nemylės ir nepasirūpins. O kai jums prireikia meilės ir pagalbos, dažnai net nemokate paprašyti, o laukiate kol kiti susipras patys. Juk neprašyta darėte vyrui valgyti, skalbėte kojines ir tvarkėte namus. Dabar ir jis turi neprašytas nusivežti jus į kelionę, nupirkti bilietą į koncertą ar tiesiog pabūti kartu ir išklaudyti. Jis greičiausiai to nedaro nes net nenutuokia, kad jūs norite, o jūs po truputį kaupiate nepasitenkinimą kol jo susikaupia tiek, kad net gavusi, ko norite, nebegalite priimti ir būti dėkinga. Išpildytas jūsų noras iškelia visą nuoskaudą sukauptą iš tų kartų, kai norai nebuvo išpildyti.

Moters prigimtis yra duoti ir tai jai teikia malonumą . Dėl šios priežasties dalis moterų pagalbą kitiems pradeda naudoti kaip narkotiką pasimėgavimui išsunkdamos iš savęs paskutinį

energijos lašą. **Tuo metu moters laimė, kaip kontraversiškai beskambėtų, slypi jos norų išsipildyme, t.y. gavime.** Net ir duodama labiau už viską moteris nori gauti tai, ko nori ir pyksta jei negauna. Patarnavimas teikia jai malonumą, tačiau ne laimę ir neužpildo jos taip, kad davimas taptų perteklinės, natūraliai iš jos besiliejančios energijos dalinimu, o ne savo vidinių resursų išnaudojimu.

Moteris negali neduoti. Gavusi viską, ko nori, ji automatiškai pradės tai dalinti aplinkai. Būdama pailsėjusi, graži ir laiminga visą tai ji atiduos kitiems, o būdama santykiuose – savo vyrui. Pripažinkite, jai jaučiate, kad esate linksma ir laiminga, viskas ko norite – su kuo nors tuo pasidalinti. Mieliau apkabinate grįžusį vyrą, pati paskambinate problemose paskendusiai draugei paklausti kaip ji laikosi, draugiškiau bendraujate su kaimynais ir kitais sutiktais žmonėmis. Savo laime darote laimingesnius visus aplinkui. Tuo tarpu jūsų perdėtas altruizmas taip įvaro jus pačias į kampa, kad visų aplinkinių pradeda nekęsti, išdavinėjate save nuolat patarnaudama ir nieko neimdama pati arba pasilikdama tik trupinius bei skandinate santykius su vyru kaupdama nuoskaudas ir galų gale pradėdama reikalauti to, ką jūsų nuomone užsitarnavote už visus dvidešimt bendro gyvenimo metų.

Moteriškas altruizmas iš tikro yra egoizmas sumišęs su baime ir meilės jame nėra, nors įvaizdis susidaro toks, kad jūs tiesiog geroji samarietė. Išlipti iš tokios programos nėra lengva ir gali tekti įdėti daug pastangų bei laiko, kad bent truputį atsipalaiduotumėte ir išmoktumėte prašyti, paimti ir padėkoti už tai, ką gavote be kaltės ir skolos jausmo. Pradėkite mokytis prašyti, išsakyti savo vyrui ir artimiems žmonėms, ko jūs norite. Gavusios mokykitės reikšti paprastą nuoširdų dėkingumą paprastu žodeliu – ačiū. Galite pridėti „ačiū, tu man labai padėjai; ačiū, su tavo pagalba buvo daug paprasčiau“ ar ką nors panašaus ir viskas, to užtenka. Jokios skolos ar kaltės jausmo, jokio bandymo atsilyginti už paslaugą per kraują, paminant savo norus, aukojant laiką, kurį norite

praleisti visai kitaip, darant paslaugas, kurių žmogus apskritai neprašė ir tt. Pradėkite mokytis pasakyti paprastą, ramų, mandagų „ne“ kai esate pavargusios ar tiesiog nenorite daryti to, ko kas nors prašo. Nebūtina prisigalvoti tonas paaškinimų ar pateikti lapelį iš gydytojo, kad jūs šiuo metu mirtininko būklės. Jūsų gyvenimas priklauso tik jums ir paprastą „ne“ daugeliui jūsų „globojamų“ žmonių bus labai sveika išgirsti. Pamiškite pagalbą ir paslaugas kitiems, tame tarpe ir savo vyrui, tam, kad ką nors gautumėte. Gaunama paprašius, o ne davus tol, kol nebeturėsite nei ką duoti nei kaip priimti. Moteriškas altruizmas yra leidimas kitiems daryti paslaugas jai. Pripažinkite, tai gali būti labai nejauku, net nemalonu nors jūs ir norite to, ką duoda aplinkiniai. Nebūkite egoiste, suteikite ir jiems šansą jumis pasirūpinti, priimkite, padėkokite ir keliaukite toliau savo gyvenimo keliu.

Ką iš tikro sutinki, kai sutinki kitą žmogų?

Atsakymas trumpas ir paprastas – save. Kiek yra žmonių tavo gyvenime, kurių norėtum niekada daugiau nesusitikti? Kiek jų yra bjauraus charakterio, irzlūs, priekabūs, prietrankos, erzinantys ir t.t.? Pamatai jį ar ją laiptinėje, parduotuvėje, gatvėje ir darai viską, ką gali, kad išvengtum kontakto arba sukandi dantis, susikaupi ir susitikus suvaidini savo rolę. Ir kuo tu čia dėtas ar dėta, jei tas žmogus toks bjaurus ir bendrauti su juo paprasčiausiai nemalonu? Atsakymas vėl paprastas ir trumpas – viskuo. Tai nereiškia, kad kažką ne taip padarei ar kažko nepadarei. Tai iš viso neturi nieko bendro su tuo žmogumi ar tavo santykiu su juo. Kitas žmogus yra toks koks yra ir jis turi visą teisę tokiu būti. Tiesą

sakant, vargu ar tu apskritai žinai, koksai jisai yra ar nėra. Viskas, ką tu žinai, yra tavo reakcija į jį.

Kodėl nenorime sutikti mums nemalonių žmonių? Todėl, kad nenorime jausti to, ką jaučiame, kai sutinkame. Kitas žmogus mums gali pridaryti problemų tik fiziniame lygmenyje – užsiundyti šunį, ką nors pavogti, sudaužyti langą... Priversti mus blogai jaustis jis neturi jokios galios. Šią galią jam suteikiame patys.

Kitas žmogus iššaukia mumyse mūsų pačių demonus, paliečia mūsų pačių žaizdas. Jei tų demonų ir žaizdų nebūtų, joks žmogus ar įvykis pasaulyje neturėtų mums jokios emocinės įtakos. Bjaurus kaimynas liktų toks pat bjaurus, tik mūsų reakcija į jį liautųsi egzistavusi.

Kiekvienas sutiktas žmogus groja mūsų pačių stygomis. Ne veltui daugelis vengia eiti į artimesnį, emociškai intymesnį kontaktą su kitu žmogumi. **Ėjimas į kontaktą su kitu yra ėjimas į kontaktą su pačiu savimi.** Tai, ko iš tikro bijome, esame mes ir mūsų vidinis pragaras, kurio mielai nematytume. Bjaurus kaimynas kaip tankas prasiveržia pro apsauginę sieną ir užjudina skausmingas vietas į ką reaguojame visomis įmanomomis gynybos rūšimis. Bandome paveikti ir sutvarkyti kitą kuomet atsakymas yra pačiuose mumyse.

Yra trys būdai tvarkytis su nemaloniais žmonėmis: vengti jų, keisti savo elgesį su jais arba valyti savo žaizdas ir demonus ko pasekoje keisis mūsų elgesys arba žmogus apskritai pasitauks iš mūsų gyvenimo. **Kai nebelieka jautrių stygų, kurias mumyse galima užkabinti, nebelieka nemalonių žmonių kurių norisi vengti.** Nebelieka baimės susidurti su pačiais savimi, su savo baime, pykčiu, nesaugumu, nerimu išlendančiais stojus akistaton su kitu žmogumi. Jų vietoje atsiranda užuojauta ir supratimas, nes tau tekdavo susitikti su juo kartkartėmis, o jis nuo savęs neatsitraukia nei akimirkos. Jo gilus skausmas verčia jį būti tuo, kuo jis yra, pulti kitą nes tai vienintelis jam žinomas būdas apmalšinti savo pačio

žaizdas. Kuo mažiau skauda mums patiems, tuo mažiau skausmo įsileidžiame iš aplinkos, tuo mažiau nemalonių žmonių pasitaiko mūsų kelyje ir ne dėl to, kad jie staiga dingo ar pasikeitė, o dėl to, kad mumyse nebelieka jautrių vietų kurias jie gali užkliudyti. Visas pasaulis prasideda nuo mūsų pačių.

Santykiai poroje. Ar tikrai žinote, ko iš jų norite?

Tikėtina, kad visi, kuriantys santykius, nori būti juose laimingi. Atrodo, tikslas aiškus – laimės link, tačiau rezultatai kartais būna netgi priešingi. Kas atsitinka tokio, kad ieškoję rojus gauname pragarą? Priežasčių gali būti labai daug, tačiau šį kartą panagrinėsime tik vieną jų, galbūt kaip tik tą, ties kuria turite iššūkį bandydami kurti savo santykius. Pakalbėsime apie tai, ar tikrai tas tikslas – gražūs ir laimingi santykiai – toks jau aiškus. Įsivaizduokite, kad jūs norite ledų ir paprašote ko nors, kad jums jų nupirktų. Žmogus, kurio prašėte, paklausė, kokių ledų noretumėte ir jūs atsakėte, jog tokių, kad būtų šalti ir riebiūs. Toks atsakymas skamba keistai, ar ne? Tačiau ar ne toks pat jis yra kai sakote, kad norite laimingų ir gražių santykių? Įsivaizduokite, kad gaunate prašytus ledus – riebius ir šaltus – tačiau nemėgstamo, gal net nekenčiamo skonio. Pirkęs žmogus tiesiog parinko tokius, kokie jam patiktų labiausiai. Labai panašiai gali būti ir su santykiais – gaunate gražius ir laimingus, tik ne jums. Gal kažkuri moteris būtų pakankamai laiminga su vyru, kuris pasirūpina šeima, duoda pinigų pramogoms tačiau niekada nebūna namie ir nuolat dirba. Kažkuri moteris gal net didžiutąsi tokiu atsakingu ir darbščiu vyru leisdama laiką su draugėmis ir prižiūradama vaikus, o jums kažkodėl taip vieniša tokiuose santykiuose, kad

vilku kaukti norisi. Štai kiek daug aiškumo tiksle – gražūs ir laimingi santykiai.

Ar kada susimąstėte, ką tai reiškia jums? Kaip konkrečiai atrodo gražūs ir laimingi santykiai ir kas yra tas laimės jausmas? Dalis žmonių puikiai žino bent jau dalį tokio atsakymo – kaip atrodys jo ar jos antra pusė, kur jie gyvens, kaip leis atostogas, kiek turės vaikų ir ar išvis jų turės, kiek turės mašinų ir tt. Sąrašas pas kai kuriuos gali tęstis iki begalybės, tačiau jame yra viena labai svarbi detalė. Toks sąrašas apima tik išorinį aspektą, kuris dažnai netgi neturi nieko bendro su santykių laime. Jis nukreipia žmogaus dėmesį į santykių atributiką, įpakavimą, o ne ten, kur iš tikro reikėtų ieškoti laimės santykiuose. Tarkim, kad žmogus susidarė tokį sąrašą, ko jis nori ir gavo viską, kas ten parašyta: žmona ar vyras lygiai tokio ūgio, sudėjimo ir plaukų spalvos, du vaikai, nuosavas namas netoli didmiesčio, gerai apmokamas darbas, trys mašinos, atostogos užsienio kurortuose. Tiesiog tobulas gyvenimas, o laimės poroje nėra. Gali taip būti? Manau atsiras ne viena skaitytojas, kuris pats patyrė panašią istoriją arba pažįsta kažką, kieno gyvenimas kaip tik taip ir susiklostė – gavo viską, ko norėjo, tačiau santykiai miršta. Viena didesnių problemų žmonių sąmonėje yra ta, kad jie įsitikinę, jog materialinė sėkmė gali atnešti ir ilgalaikį vidinį pasitenkinimą. Labai panašiai ir su santykiais – jei jis/ji bus kaip tik toks/tokia, kaip aš įsivaizduoju, būsiu laimingas/-a. Susikuriamas mentalinis sąrašas apie išvaizdą, užimamas pareigas, pomėgius ir fokusuojamasi tik į tai pamirštant patį svarbiausią aspektą – jausmą.

Pabandykite pagalvoti ir susidaryti kitą sąrašą, ko jūs norite iš santykių. Tik jame akcentu tegul būna jausmas, o ne išorinė atributika. Kaip jūs norėtumte jaustis būdami su savo artimu žmogumi? Būkite kiek galima tikslesni: su savo vyru noriu jaustis tokia pat saugi, kaip tą dieną kai vaikystėje dėdė Ričardas mane apgynė nuo pikto šuns ir visą kelią iki namų nešė ant rankų, nes man buvo baisu; su savo moterimi noriu

jausti tokį patį rūpestį, kaip tada, kai gera vaikystės draugė laikė mano ranką prie mano mylimo šuns kapo. Kiekvienas gyvenime turi bent vieną akimirką, kurios metu jautėsi taip, kaip norėtų jaustis vėl ir vėl. Kai kam tai gali pasirodyti sentimentalų, bet jei būsite nuoširdūs patys su savimi, pamatysite, kad kaip tik to jūs ir norite iš savo santykių – jaustis taip pat gerai, kaip tą įpatingą kartą ar periodą savo gyvenime. Jei išsipildytų būtent šis sarašas, o ne tas, apie kurį kalbėjome anksčiau, įvyktų stebuklas – galbūt neturėtumėte nei namo už miesto nei trijų mašinų, o ir antra pusė visai ne blondinė, bet santykiuose būtumėte laimingi. Niekas nedraugžia ieškoti žmogaus, kuris atitinka jūsų skonį, tačiau tai nebūtinai suteiks jums malonumą būti kartu. Kitą vertus jei ieškosite žmogaus, su kuriuo jaustumėtės kaip tik taip, kaip norite, gausite tai, ko trokštate – laimę santykiuose.

Kalbant apie jausmus yra dar vienas labai puikus kriterijus pasitikrinti ar esate su tinkamu žmogumi. Jei būdami su juo labiau patinkate patys sau, vadinasi jums pasisekė. Jei situacija priešinga – kuo toliau tuo labiau pradedate savęs nemėgti, kažkas santykiuose yra stipriai ne taip. Jei šalia naujai sutikto kandidato į partnerius pradedate mažiau patikti patys sau ir į viršų pradeda kilti tik blogiausios jūsų savybės, geriau išbraukite jį ar ją iš kandidatų sarašo.

Moterims (nors nepakenks ir vyrams) labai sveika pagalvoti apie konkrečius veiksmus, kurių norėtumėte iš savo partnerio. Labai dažnai moteris nori kažko, tačiau net pati gerai nežino ko ir to negaudama kaltina savo draugą ar sutuoktinį. Sveikas, santykiams subrendęs vyras, bus laimingas galėdamas įgyvendinti moters troškimus, tačiau tuo atveju, jei juos žinos. Ir kuo tiksliau – tuo geriau. Taigi jei neturite antros pusės arba savo santykiuose norėtumėte kažką pakeisti, gerai pagalvokite, ko jūs norite iš savo partnerio. Kad jus dažniau apkabintų? Jei taip tai kaip ir kada? Ką norite išgirsti kai jus apkabina? Norite dalį laiko praleisti kartu? Ką norėtumėte

veikti ir kiek tai turėtų trukti? Jis netinkamai elgiasi, kai jums blogai? Koks tiksliai tuomet būtų tinamas elgesys? Tik pamirškite vieną norą – norėčiau, kad jis pats susiprotėtų man to nepaprašius. **Greičiau laimėsite milijoną loterijoje nei jūsų vyras išmoks telepatiškai skaityti norus, kurių jūs pati ne iki galo žinote.** Daug paprasčiau, kai žmogus žino kiek galima tiksliau ko nori ir gali apie tai pasakyti bei rasti abiem tinkamą variantą tiems norams įgyvendinti. Nemaža dalis barnių ir konfliktų „iš oro“ kyla būtent iš nepasiteninimo negaunant iš santykių to, ko nori. Bet visų pirma reiktų žinoti, kas tai yra.

Jei nepatingėsite ir bent jau pafantazuosite važiuodami į darbą ar gamindami pietus apie tai, ko jūs iš tikro norėtumėte, galite pamatyti dalykų, kurių visai nesitikėjote. Galbūt būtent šis pratimas padės suvokti, kodėl vėl ir vėl sukuriate nelaimingus santykius bei pamatysite, kad santykių laimės ieškojote truputį ne ten arba išvis nenučiuokėte, ko ieškote.

Poros santykių priešai ir draugai

Poros santykiai yra pakankamai trapi sistema. Kartais užtenka vos mėnesio laiko neteikiant jokio dėmesio santykiams ir juos panuodijant sunkiomis emocijomis (konfliktais, išsiliejimais vienas ant kito) ir pora atsiduria ant skyrybų slenksčio. Net daug visko kartu patyrusios poros nėra saugios, tačiau tokios poros paprastai būna pačio gyvenimo išmokytos – apleisi santykius ir gali su jais atsisveikinti. Žinoma, kalba eina apie darnius, harmoningus santykius, o ne apie gyvenimą kartu iš baimės ar įpratimo.

Daliai žmonių darnių santykių palaikymas pavyksta kone natūraliai. Bendri interesai, geras pavyzdys atsineštas iš šeimų, kuriose augo, didesnių emocinių ir psichologinių traumų nebuvimas labai palengvina santykių kūrimą. Deja, ne visiems taip pasisekė, tad likusioms poroms, nesiliaujančioms brūžinti aštrių kampų vienas į kitą, tenka prisiminti reguliariai rūpintis santykiais arba susitaikyti su mintimi, kad jie ilgai netruks. Bent jau malonumas būti kartu tikrai ženkliai sumažės jeigu netaps nuoskaudų ir pykčio jausmais vienas kitam.

Jaunoms, šviežioms poroms paprasčiau – su gamtos vis dar teikiama pagalba jie gali jau dabar statyti tvirtą pagrindą būsimiems santykiams kol šie dar neužsinešė nuoskaudomis ir nepasitenkinimu. Ilgiau pragyvenus kartu paprastai sunkių jausmų vienas kitam išvengti sunku arba jie nuryjami ir “susitaikoma” su esama situacija kol taurė nepersipildo. Deja, psichologai patvirtins, kad dauguma į konsultacijas ateinančių porų yra tokioje situacijoje, kur kažką išgelbėti praktiškai neįmanoma.

Kokie yra didžiausi priešai santykiuose, taip užteršiantys šiltus jausmus? Pirmas ir dažnai pagrindinis – nesugebėjimas komunikuoti tarpusavyje. Vienas iš darnių santykių pagrindų – duoti vienas kitam tai, ko jam ir jai labiausiai reikia ir taip, kaip reikia. Kiekvienas ateiname į santykius ne tik duoti, bet ir gauti (deja, kartais netgi daugiau gauti nei duoti). Didžiausia daroma klaida pas daugelį porų – vienas kitam duodam tai, ko norim patys ir taip, kaip patinka mums, o paprašyti ir pasakyti, kaip norėtume gauti iš partnerio, nesugebame. Taip ir prasideda: moteris nori, kad vyras dažniau ją apkabintų, vyras nori, kad moteris duotų jam bent valandą kasdien pabūti ramiai ir nejudinamam. Rezultate arba abu laiko savyje nepasitenkinimą, kad negauna to, ko nori, arba moteris neatlimpa nuo vyro duodama jam švelnumą (kurio reikia jai), o vyras palaiko atstumą nuo moters, kad ši galėtų pabūti su savimi (ko reikia jam). Toks žaidimas gali vykti kiekviename žingsnyje ir kelti nuolatinius konfliktus. Kai kam yra tikras

menas suvokti, kad partneris turi skirtingus norus, poreikius ir būdus jiems patenkinti, tačiau daug dažniau pora paprasčiausiai neišsiaiškina kas kam patinka ir kaip, o kas ir kaip – nepatinka. Išėjus – pasakoti apie save ir klausti partnerio ko ir kaip jis/ji norėtų: žinutės kartą per dieną su klausimu kaip sekasi, apkabinimo gryžus iš darbo nekamantinėjant kodėl tokia bloga nuotaika, kokie prisilietimai yra malonūs, o kokie – ne ir tt. Jei partneris negali atsakyti į abstraktų klausimą (pasakyk, kas tau patinka?), galite bandyti kažką naujo ir klausti, ar taip jam ar jai gera, erzina ar neturi reikšmės? Išsiaiškinkite kas patinka ir nepatinka jums ir informuokite savo antrą pusę.

Antras – nurytos nuskaudos ir nepasitenkinimai, kurie arba atitolina partnerius vienas nuo kito arba vienu metu išsilieja viskas, kas susikaupė per ilgesnį laiką ir nuodija santykius. Ką daryti? Išsakyti iš karto, kad partneris jus skaudina ir kaip jaučiatės. Geriau viena nedidelė nuskaudėlė išsakyta dabar, negu visas tuntas susikaupusių per ilgą laiką. Prisiminkite savo paskutinį audringesnį konfliktą (jei tokių turite) ir pastebėsite, kad kaltinimai vienas kitam pabyra toli gražu ne tik už konkrečią situaciją, bet už visą jūsų, kaip poros gyvenimą. Tiems, kas jau turi visą kolekciją tokių nuoskaudų, pats laikas poros terapijai pats specialistus, nes vieni vargu ar susitvarkysite.

Trečias – santykių gerbūvio palaikymo stoka. **Tai, kas palaiko santykių gerbūvį, yra geriausi jų draugai** padedantys porai atlaikyti ir didžiausius iššūkius. Pirmas jų – pasimatymai kad ir po dešimt metų santuokos. Nedaug kas taip gerai stiprina poros ryšį, šviežina santykius ir įneša į juos žaisminguo bei gaivos, kaip geras laiko leidimas kartu. Nereikia išradinėti dviračio – darykite tai, ką darėte vos susipažinę ir kas vertė gerai jaustis vienas kito kompanijoje. Svarbiausia – tik dviese ir taip, kad abiems būtų gera (jokių rimtų pokalbių, jokių reikalų sprendimų ar santykių aiškinimosi jei nenorite iki galo numarinti šiltų jausmų vienas kitam). Antras

geriausias santykių draugas – dėmesys vienas kitam tinkama forma. Apie tinkamą formą jau kalbėjome – taip, kaip patinka partneriui ir kas jam ar jai patinka. Kažkam tai šiltas žodis, kažkam apkabinimas, kažkam linksma ar romantiška žinutė... Tai nuolatiniai mažičiai įrodymai, kad “tu man svarbi/-us, aš galvoju apie tave ir tu man rūpi”. Trečias – pastovumas. Jei santykių priežiūra ir rūpesčiu vienas kitu užsiimsite tik prie progos, tai tas pats kaip nedarytumėte nieko. Mes visi kiekvieną dieną norime žinoti, kad kažkam nuoširdžiai rūpime ir esame svarbūs. Jei pomidorus šiltnamyje laistysite tik kartkartėmis, nesitikėkite gero derliaus, jo gali iš viso nebūti, tad radę išdžiūvusius stagarus nesistebėkite.

Visos aukščiau pateiktos idėjos nebūtinai veiks visose porose. Kartais žmonės sukuria porą su savo fantazijų vaisiumi kito žmogaus kūne ir bando išspausti santykius ten, kur jie niekada net nesimezgė. Tačiau tiems, kas turi artimus santykius ir yra apibusiai patenkinti vienas kitu (ar bent jau kažkada buvo), visų šių idėjų praktikavimas poroje paruoš santykius gyvenimo iššūkiams, o rūpestis santykiais ir vienas kitu taps kasdieniu įpročiu padedančiu ir toliau jausti malonumą būnant kartu.

Iliuzinė meilė: kai kenčiama žeminančiuose santykiuose

Žodis meilė žmonių sąmonėje per daug idealizuojamas, jo reikšmė per daug neapibrėžta ir per daug priimta kentėti dėl kažko, kas vadinama meile. Toks neapibrėžtumas apsunkina galimybę pamatyti realesnę savo santykių vaizdą. Ne vienam, ypač pratusiems būti engiamais, yra natūralu, jog myli, tačiau skriaudžia.

Teko girdėti ne vieną istoriją, kurioje žeminamas elgesys

pateisinamas meile. Dažnai gauname klausimų, kurie skamba maždaug taip "jis/ji mane nuolat skaudina, bet žinau, kad myli". Nesvarbu kaip partneris elgiasi, svarbiausia, kad pasako jog myli. O būna, kad net ir nesako – engiamas žmogus pats susikuria idėją apie tai, kad yra mylimas.

Dažnai net nesigilinama į tai, ką žmogui reiškia meilė. Pačios idėjos užtenka tam, kad dėl jos būtų galima kentėti žeminantį elgesį. Kas slepiasi po tokio elgesio toleravimu pridengiant jį meile?

Pirma – įsitikinimas, kad geresnio varianto vistiek nepavyks rasti. Esu su kažkuo, santykiai jau nusistovėjo, kam kelti bangas ir ką nors keisti. Kitaip tariant, geriau žvirblis rankoje, net jei nuo jo aštraus snapelio delnuose vienos žaizdos.

Antra – kas dar mane tokią/tokį ims? Jei su manim bjauriai elgiasi, matyt aš to verta (-as) ir visa laimė, kad bent vienas žmogus dar nori kartu būti ir gyventi. Moterims tai gali būti ypač stiprus nuodas – kuo ilgiau moteris leidžiasi žeminama, tuo labiau patiki, kad kitaip jos atžvilgiu ir negali būti. Sekantis žingsnis dar skaudesnis – moteris pradeda žeminti ir bjauriai elgtis pati su savimi sąmoningai nesuvokdama, ką daro.

Trečia – taip buvo žmogaus šeimoje ir kitokio santykių modelio jis/ji neišsivaizduoja.

Ketvirta – gailestis (pvz.: kaip galiu taip imti ir palikti žmogų, kuris mane myli? Ką jis be manes darys? Juk tiek metų kartu.), kaltė (pvz.: negalėsiu sau atleisti, jei paliksiu jį/ją), baimė (pvz.: viena/vienas neišgyvensiu), visuomenės normos (pvz.: mudu susituokę, ką žmonės pasakys?), perdėtas prisirišimas ir tt.

Žmogus instinktyviai linkęs trauktis iš ten, kur yra blogai, tačiau krūva fantazijų, kurių viršūnėje puikuojasi meilė, sulaiko žmogų ten, iš kur jis senai būtų pabėgęs. Grubaus, žeminančio elgesio toleravimas, taikstymasis su juo, gimdo disfunkcines šeimas kuriose auga vaikai tęsiantys tą patį disfunkcinį santykių modelį.

Meilės idėja graži ir romantiška, bet realybėje ji tampa

priedanga po kuria gali slėptis netgi grubus smurtas (tiek fizinis tiek psichologinis). Ji taip pat užtušuoja pačio žmogaus nenorą imtis vieksmų – aš gi jį/ją myliu.

Ar kada nors susimąstėte, kas jums yra meilė? Kaip ji atrodo? Kuo ji pasireiškia? Kas jūsų suvokimu slypi po šiuo žodžiu jei kalbama apie poros santykius? Visi žmonės santykiuose trokšta meilės ir neįsivardinę sau garsiai, ką jiems tai reiškia, pasitenkina bet kuo, ką gauna, pavadindami tai meile. Kai kam įsivardinimas gali parodyti skaudžią tiesą – jūsų partneris niekada jūsų nemylėjo, o gal ir jūs niekada nemylėjote jo, bet idėja buvo per daug skani ir per daug trokštama tad apvilskote ja tokius santykius, kokius turėjote ir pasilikote fantazuoti apie kažką, kas vadinama meile.

Pamatyti tiesą ir ją pripažinti dažniausiai yra labai sunku ir skausminga. Tai viena pagrindinių priežasčių, kodėl daugelis mieliau gyvena iliuzijose. Tačiau ką daryti, jei kaip ant delno matosi, jog meilės (pagarbos, rūpesčio, partnerystės, malonumo būti kartu) senai nėra ar niekada nebuvo? Vienintelis pasirinkimas suvokus, kad esate žlugdančiuose santykiuose – juos palikti. Nuolatinis psichologinis traumavimas veda į labai nelaimingą gyvenimą ir mažina galimybę sutikti ką nors, su kuo bus galima sukurti sveiką porą ir šeimą. Net likti vienai/(-am) yra psichologiškai sveikesnis pasirinkimas, nei gyventi su kuo nors, kas nuolat pasistengia įrodyti, kad su jumis galima elgtis kaip nori, o jūs esate bejėgė/-is ką nors pakeisti.

..... . .

Pratimas tiems, kas santykiuose jaučiasi engiami ir gali puikiai įvardinti veiksmus, kuriais partneris rodo nepagarbą, žeminimą, ignoravimą, tačiau yra įsitikinę, kad jis/ji juos myli. Pakeiskite žodį “myli” į pvz. “jaučiuosi mylima/(-as)” ir papasakokite sau savo santykių istoriją:

Aš jaučiuosi mylima/(-as) kai mane ignoruoja, kaltina nebūtais dalykais, žemina žodžiais.

Aš jaučiuosi mylima/(-as) kai keliom dienom dingsta kaip į vandenį ir nepasako kur buvo ir ką veikė.

Aš jaučiuosi mylima/(-as), tačiau senai girdėjau gerą žodį, palaikymą, komplimentą...

Pagalvokite, ką jums reiškia "meilė", keiskite ją tomis reikšmėmis (jaučiu nuoširdų ryšį su savo partneriu; mes gerbiam ir palaikom vienas kitą; mes abu stengiamės dėl santykių, jaučiuosi (ne galvoju ar įsivaizduoju) mylimas/mylima...) ir savo meilės istoriją galite pamatyti visai kitoje šviesoje.

Skaitytojai klausia: Ar abu partneriai turi vienodai prisidėti prie tvarkos palaikymo namuose ar tai daugiau moters pareiga?

Sveiki, būtų įdomu, kad pakalbėtumėte apie tvarkos palaikymą namuose. Ar abu partneriai turi vienodai prisidėti ar visgi tai daugiau moters pareiga? Ačiū iš anksto

Poros santykiai sveikiausi tuomet, kuomet partneriai prieina bendro sutarimo kas ir už ką atsakingas. Kai kuriose porose tai pavyksta savaime, per daug nediskutuojant šiuo klausimu, jei abu partneriai turi panašų suvokimą apie tvarkos namuose palaikymą. Tuo tarpu kitiems būtų sveika apie tai pasikalbėti ir nusistatyti aiškias taisykles. Žinoma, lengviau pasakyti nei padaryti – daug porų apskritai nesugeba partneriškai spręsti iškilusių problemų, tad nesutarimai dėl namų ruošos tokiu atveju yra tik šlubuojančių santykių pasekmė, o

priežastys glūdi kur kas giliau.

Tvarkos palaikymas turi veną aspektą, kuris gali būti kertiniu akmeniu nesutarimams. Jei vienas partneris yra pedantiškai tvarkingas, o kitam mėnesio laiko dulkių sluoksnis yra norma – trintis tarp jų bus visam gyvenimui. Problema tokiu atveju yra ne namų ruošoje, o nesutarime kas yra norma, o kada jau būtina imtis valymo darbų. Kadangi paprastai žmogui norma yra tai, ką jis pats laiko norma, o visos kitos nuomonės – neteisingos, tokiu atveju pasiekti sutarimą labai sunku. Pedantiškesniam partneriui tokiu atveju geriau šiek tiek nuleisti kartelę tvarkos poreikiui, taip jis palengvins gyvenimą ne tik sau bet ir savo antrai pusei.

Kita situacija jei vienas iš partnerių nedirba arba dirba ne pilną darbo dieną ir poroje nėra mažų vaikų kuriais reiktų nulat rūpintis. Nėra taisyklės, sakančios, kad nedirbantis partneris privalo rūpintis namais, tačiau kad indelis į poros buitį būti daugiau mažiau lygus, gerai, kai laisvesnis partneris daugiau dėmesio skiria namų priežiūrai nei dirbantis.

Ar namų tvarkymas yra moters pareiga? Vedose (senovės indijos raštuose apimančiuose ir harmoningą gyvenimą poroje) teigiama, kad būti namuose ir rūpintis buitimi labiau pridera moteriai, tuo tarpu aprūpinti šeimą finansiškai yra vyro pareiga. Paprastai porose, kuriose moteris nedirba arba dirba ne pilną darbo dieną, taip susiklosto savaime. Šiais laikais daugelyje porų abu partneriai ne tik dirba, bet ir daro karjerą bei rūpinasi finansine gerove. Tokiu atveju harmoningos poros modelis išsibalansuoja ir abu partneriai priversti ieškoti naujų juos tenkinančių būtų kaip išspręsti buitinius klausimus. Jeigu poroje įprasta draugiškai spręsti problemas ir ieškoti abiems tinkamiausių variantų, ši taip pat neturėtų būti dideliu iššūkiu. Tačiau, kaip jau minėjau, dažniausiai nesutariančioje dėl buitinių dalykų poroje, problemos slypi kur kas giliau.

Gyvename laikais, kai seni modeliai pradeda neatitikti esamos situacijos. Jei dar palyginti neseniai buvo natūralu, kad moteris būna namuose, rūpinasi buitimi ir augina vaikus, o vyras – uždirba duonai ir prireikus įkyla vinį į sieną ar sutvarko klibančią kėdę, dabar viskas apsivertė aukštyn kojomis. Tų pačių Vedų teigimu, senasis modelis yra harmoningesnis ir įneša į šeimos santykius daugiausia pusiausvyros bei laimės. Tačiau dabartinė situacija yra tokia, kokia yra ir kai kuriose porose finansinė situacija priverčia abu partnerius dirbti pilnais etatais arba jie abu siekia išreikšti save pasirinktoje specialybėje ar karjeroje. Tokiu atveju tenka pasiderinti ne tik vienas prie kito, bet ir prie gyvenimo. Atidirbus pilną darbo dieną vargu ar daug kas turės noro dar pora valandų skirti namų tvarkymui jei kažkam poroje būtina, jog visi kampai blizgėtų. Abu partneriai po darbo dienos nusipelno poilsio, tad tenka ieškoti kompromiso ir sutarti, kas ką namuose atlieka ir kaip dažnai. O detalės – kiekvienos poros asmeninis reikalas priklausomai nuo poreikių, laiko ir esamos situacijos. Vienas kitą gerbiantys ir mylintys partneriai pasistengs, kad abiems būtų kiek galima geriau.

Skaitytojai klausia: emocinio ir mentalinio susijungimo etapai poroje.

Labai įdomu būtų sužinoti apie emocinio ir mentalinio susijungimo etapus poroje. Ačiū

Du žmonės poroje jungiasi trimis aspektais: fiziniu, emociniu ir mentaliniu. Su fiziniu ryšiu viskas daugiau mažiau paprasta – jis arba yra arba ne. Tuo tarpu emocinis ir mentalinis ryšiai kartais reikalauja šiek tiek pastangų.

Kai du svetimi žmonės susitinka ir tarp jų atsiranda trauka, paprastai ji atsiranda fiziniame lygmenyje. Tai labiausiai išreikšta pas vyrus, pas moteris paprastai kiek subtiliau, tačiau būna labai įvairiai. Porai pradėjus bendrauti užsimezga ryšys ir emociniame bei mentaliniame lygmenyse, apie ką pakalbėkime plačiau.

Mentalinis lygmuo yra pakankamai nesudėtingas. Tai kalbėjimas apie orą, pasidalinimas faktais apie kitus ar apie save, lengvas pokalbis nuo kurio paprastai prasideda dviejų žmonių bendravimas. Užtenka, kad sutaptų viena kita nuomonė, būtų pasidalinta įdomiomis istorijomis ar tiesiog bendrauti būtų malonu ir ryšys pradeda megstis. **Mentalinį ryšį turime su žmonėmis, su kuriais “yra apie ką pakalbėti”.** Sekantis šio ryšio žingsnis – sugebėjimas dalintis ir priimti priešingas vienas kito nuomones. Paprastai bendravimo pradžioje žmonės ieško panašumų ir stengiasi vengti prieštarauti vienas kitam, ypač jei jaučia trauką ir bijo išgąsdinti kandidatą į partnerius. Santykiams judant poros link, ateina laikas, kai nuomonės susikerta ir santykiai patiria pirmus išbandymus. Jei abi pusės sugeba toliaruoti vienas kito nuomones ir kartu rasti tinkamiausius sprendimus, susikuria paskutinis mentalinio ryšio etapas – partnerystė. Tokiu atveju du žmonės poroje yra vienas kito ir bendros naudos labui, o kilus konfliktinei situacijai kartu ieško sprendimo.

Emocinis ryšys yra sudėtingiausias ir keliantis daugiausia pavojų. Daugelyje porų partneriai taip ir nepasiekia gilaus emocinio ryšio ir santykius palaiko daugiau fiziniu ir mentaliniu ryšiais. Emocinio ryšio užmezgimas prasideda pirmais pasidalinimais apie tai, kas žmogui yra asmeniškai ir kelia kokias nors emocijas. Paprastai pradėdame nuo gerų emocijų, nes tokie pasidalinimai saugesni. Sekantis etapas –

dalintis tuo, kas kelia neigiamas emocijas ties kuo sustoja dauguma moterų, o dauguma vyrų nenukeliauja net iki čia. Jei pora visgi pakankamai atvira ir pasiruošusi eiti gylyn, toliau seka pasidalinimai savo baimėmis, silpnumo akimirkomis, gėda ir paskutinis etapas – savo tamsiausių pusių atskleidimas vienas kitam. Tai labai pavojingas etapas kuriame žmogus rizikuoja būti pasmerktas savo antros pusės. Kita galimybė, kad vienas ar abu partneriai bus psichologiškai per silpni toliau gyventi poroje su tuo, ką išgirdo.

Paprasčiausia emocinių ryši užmegsti lengvai ir linksmi leidžiant laiką kartu. Net turintiems gilų ryši ir galintiems atsidengti vienas kitam iki galo, gerų emocijų doze yra būtina, kitaip sunkios emocijos paskandins santykius.

Kalbėdami apie emocinių ryši kalbame apie draugystę. Artimas draugas yra tas, kuriam galime atsiverti ir nebijoti, jog būsime nuteisti. Poroje didelė dovana antrą pusę turėti taip pat ir kaip artimą draugą, nes kuo santykiai asmeniškesni, tuo sunkiau palaikyti švarų ir gilų emocinių ryši. Atsiverdami mes parodome savo lengvai pažeidžiamas vietas, turime patys eiti į savo baimes ir tamsiasias puses ir toli gražu ne kiekvienas nori tą daryti. Dalis žmonių, daugiausia vyrų, taip atitrūkę nuo savo jausmų ir emocijų, kad patys nežino ką ir kada jaučia, tad tokiam žmogui užmegsti emocinių ryši yra labai sunku.

Paprasčiausia emocinių ryši užmegsti lengvai ir linksmi leidžiant laiką kartu. Net turintiems gilų ryši ir galintiems atsidengti vienas kitam iki galo, gerų emocijų doze yra būtina, kitaip sunkios emocijos paskandins santykius.

Santykių pradžioje, norint užmegsti stipresniu emocinių ir mentalinių ryšius, patartina labai greitai nesileisti į

intymius santykius. Tai daugiau taikoma moterims, kadangi vyras paprastai labiausiai susidomi fiziniu aspektu ir gali būti nesuinteresuotas giliau pažinti moterį jei ši per greitai nueina į fizinį ryšį su vyru. Laikas susitikinėjant, bendraujant ir gerai leidžiant laiką kartu, padės susiformuoti emociniam ir intelektiniam ryšiui ir pora turės daugiau šansų sukurti stabilius santykius.

Flirtuokite su savo antra puse visą likusį gyvenimą

Žodis flirtas kai kuriems turi daugybę ne tik neigiamų bet ir neteisingų asociacijų (flirtuoja tik laibakojės merginos nuo žurnalo viršelio, flirtas yra vulguru, tai tik jauniems, flirtas – netiesioginė seksualinė žinutė ir tt.). Visa tai neturi nieko bendro su tikru flirtu, kuris viso labo yra žaidimas su aplinka, su potencialiu kandidatu į partnerius ir turintiems – su savo antra puse, suteikiantis gyvenimui ir bendravimui žavesio.

Rutina, reikalai ir rūpesčiai greitai atitraukia mūsų dėmesį nuo antros pusės, o kelis, keliolika ar daugiau metų šalia esantis tas pats žmogus tampa savaime suprantama kasdienybe. Kažkada buvusios kibirkštėlės dingsta, pokalbiai apsiriboja pirkinių sąrašu, o šypsenas dažniau daliname gatvėje sutiktiems žmonėms nei savo antrai pusei. Savas vyras tampa nuobodokas ir atšalęs, moteris – mažiau patraukli ir žavinti, akys krypsta į aplinką ir tik anspaudas pase, prisirišimas prie antros pusės ar daugiau mažiau patogus šeimyninis gyvenimas sulaiko nuo sekančio žingsnio. Norite gražinti dingusias kibirkšteles ir buvusį santykių žavesį? Pradėkite flirtuoti su savo antra puse.

Moterims, norinčios žengti žingsnį santykių išjudinimo link, flirtas su savo vyru gali būti kaip tik tai, ko reikia. Flirtas – puikus būdas atkleisti visą savo žavesį ir staiga tapti įdomia, nepažinta ir geidžiama moterimi bei nustebinti savo vyrą ar net išmušti nusistovėjusį pagrindą jam iš po kojų. Tai, kad jis jūsų vyras ir jau ne vienerius metus, nereiškia, jog abu turite apaugti samanomis ir pamiršti, kas tai yra tarpusavio žaismingumas.

Norite grąžinti dingusias kibirkštėles ir buvusį santykių žavesį? Pradėkite flirtuoti su savo antra puse.

Flirtas prasideda nuo žvilgsnio ir baigiasi visa esybe. Ilgiau užlaikytas žvilgnis su šypsena veide bei akyse ar vylingomis ugnelėmis (priklausomai nuo žmogaus charakterio ir natūros), pokalbis apie tuos pačius pirkinis pakeitus balso toną į žaismingą ar viliojantį, netikėtas pakibinimas ar paerzinimas (atsargiai jei partneris pavargęs, neperlenkite lazdos nes senai pažįstama antra pusė mažiau atlaidi nei tik sutiktas jums besidomintis žmogus) yra kaip tik tos žiežiarbėlės, kurias anksčiau norėdavosi skaldyti savaime tačiau laikas prigesino. Prisiminkite, kaip kibindavote ir žaisdavote vienas su kitu santykių pradžioje ir atgaivinkite tai dabartyje. Laimei, kad užtenka vieno partnerio pradėti kviesti kitą žaidimui, tam nereikia abiejų bedro sutarimo ir išsamaus pokalbio. Moterims – šiuo atveju jums pasisekė labiausiai, nes moteris turi daugiau šansų atkreipti vyro dėmesį ir įpūsti ugnies į santykius flirtuodama. Žinoma, flirtas daugiausia žavesio teiks tose porose, kuriose santykiai nėra liūdnoje padėtyje, tiesiog šiek tiek užsinešė kasdienybės dulkelėmis. Tai nėra būdas taisyti problematiškus santykius, tačiau kai kurios moterys gali pataikyti tiesiai į dešimtuką pradėdamos flirtuoti su savo atšalusiu vyru.

Psichologijoje kalbama apie tris žmogaus subasmenybes, kuriose jis operuoja dienos eigoje – tėvo (motinos), suaugusiojo ir vaiko. Tėvo ir suaugusiojo subasmenybėse daugelis mūsų praleidžia praktiškai visą laiką spręsdami problemas ar mokydami kitus. Tuo tarpu vidinis vaikas lieka nustumtas į kamputį. Tačiau vidinis vaikas yra kaip tik ta mūsų esybės dalis, kur slypi laimė ir gyvenimo džiaugsmas. Negana to, joje slypi santykių laimė, meilė, gebėjimas žavėtis vienas kitu, o flirtas tuomet pavyksta pats savaime. Vien buvimas vaiko subasmenybėje yra žaidimas ir flirtas su visu pasauliu. Deja daugelis porų gretai nukeliauja į reikalų sprendimo ir mokymo režimus, nes jie per daug suaugę ir rimti, kad užsiimtų nesąmonėmis ir taip sumoka už savo ir poros laimę.

Pats kukliausias žmogus moka flirtuoti, tam nereikia tapti ekstravertiška vakarėlio siela. **Jeį su savo antra puse kažkada buvote laimingi ir įsimylėję – garantuotai flirtavote ir daug.** Yra galybė technikų, kurių pagalba galima išmokti flirtuoti, tačiau tam, kad gražinti esamiems santykiams buvusias kibirkštėles, užteks to, ką sugebate natūraliai, tik liovėtės daryti. Šypsokitės, kibinkite, erzinkite tiek, kad neperžengtumėte partnerio ribų, viliokite, kam tai yra natūralus bruožas – **pakvieskite savo antrą pusę žaidimui.**