

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 paknakamai 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 mėgštis. **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 pradedame 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 emocinį ryšį užmegsti lengvai ir linksmai leidžiant laiką kartu. Net turintiems gilų ryšį ir galintiems atsidengti vienas kitam iki galo, gerų emocijų doze yra būtina, kitaip sunkios emocijos paskandins santykius.

Kalbėdami apie emocinį ryšį 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 emocinį ryšį. Atsiverdami mes parodome savo lengvai pažeidžiamas vietas, turime patys eiti į

savo baimės 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 emocinį ryšį yra labai sunku.

Paprasciausia emocinį ryšį užmegsti lengvai ir linksmi leidžiant laiką kartu. Net turintiems gilų ryšį ir galintiems atsidendti vienas kitam iki galo, gerų emocijų doze yra būtina, kitaip sunkios emocijos paskandins santykius.

Santykių pradžioje, norint užmegsti stipresniu emocinį ir mentalinį 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 vulgaru, 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. Kartą buvusios kibirkštėlės dingsta, pokalbiai apsiriboja pirkinių sąrašu, o šypsena 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 grąžinti 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 kibirkšteles 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 pirkinius 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 žavėti 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.**