

# Sprendimai – atiduoti vyru ar neatiduoti?

Praktiškai visi, kas kalba apie santykius bei kaip sukurti harmoningesnę dinamiką poroje, moko moteris sekti paskui vyrą ir leisti jam daryti sprendimus. Mes taip pat jungiamės į šitą būrį ir šiame straipsnyje norim pasiūlyti idėjų apie sprendimų atidavimą ir kad tai galima padaryti neskriaudžiant savęs, nepuolant į kraštutinumus ir laimint netgi daugiau negu patenkintas vyras ar darnūs santykiai.

Pirma truputis teorijos, kuri gali būti teisinga, o gali ir nebūti teisinga, tačiau svarbiausia yra tai, ar ji ką nors sako jums asmeniškai. Niekam ne paslaptis, kad moteris tūkstantmečius buvo laikoma prastesne, mažiau svarbesne už vyrą. Šiurpas nukrečia pažiūrėjus ką darydavo įvairių tautų moterys, kad įtiktų vyrams ir sėkmingai ištekėtų. Moterims tai buvo gyvenimo ir mirties klausimas. Dalis mokymų sako, kad Jėzus prieš 2000 metų įvedė vieną santuoką visam gyvenimui tik tam, kad apsaugotų moteris, kurias vyrai, susiradę jaunesnes, išmesdavo į gatves ir kurioms nelikdavo nieko kito, kaip pardavinėti save. Ši istorija yra tik viena medalio pusė ir mes nesam suinteresuoti sustiprinti idėją, kad moteris buvo, yra ir amžinai liks vyro auka, tačiau ši medalio pusė turi savo vietą. Palyginti neseniai moterys pradėjo priešintis tokiai situacijai ir garsiai sakyti užteks. Tai buvo sveikintinas žingsnis pradėjęs vesti moteris iš įsitikinimo, kad jos yra mažiau vertingos nei vyrai. Visgi paprastai, kada žmogus ar grupė žmonių bando išsiveržti iš vieno kraštutinumo, jie šoka į priešingą kraštutinumą. Panašiai nutiko ir moterims. Bandydamos parodyti sau ir pasauliui, kad jos yra lygiavertės vyrams, moterys padarė du dalykus: bandė tapti tokios, kaip ir vyrai bei bandė konkuruoti su jais dėl visko, dėl ko gali konkuruoti. Tai vargiai yra išvengiama turint galvoje kokį didelį žingsnį žengė moterys, tačiau joks

kraštutinus neatneša ramybės ir taikos, ką moterys pradeda pastebėti matydamos, kaip griūna jų poros ir asmeniniai gyvenimai. Šios moterys, pradėdamos ieškoti atsakymų, anksčiau ar vėliau susiduria su mokymu paklusti vyrui ir vargu ar daug moterų su džiaugsmu sutinka šitą informaciją. Tūkstančius metų paklusome ir ką gero mums tai davė?! – skamba moterų galvoje, sąmoningai ar nesąmoningai. Kitos, bijodamos prarasti vyrą, visgi nusprendžia paklusti ir grįžta į seną kraštutinumą – aklą, visišką paklusimą. Yra trečias būdas paklusti vyrui, t.y. nepaminant savęs ir nebėgant į “antrą planą” poroje.

Pirma keli pastebėjimai iš porų dinamikų:

- Vyras turi polinkį vadovauti ir vesti. Kaip moterims nėra lengva pakilti virš tūkstantmečius trukusio aukos ir priklausomybės nuo vyro jausmo, taip vyrams nėra lengva pakilti virš poreikio vadovauti ir būti svarbiems.
- Moterims patinka vyrai, kurie veda ir vadovauja! Daug moterų skundžiasi, kad jų vyras nėra pakankamai vyriškas ir neteko girdėti nei vienos, kuri skųstųsi, kad jis per daug vyriškas, o gebėjimas vadovauti ir vesti yra vyriškumo išraiška.
- Turim paradoksalią situaciją – vyrai nori vesti, moterys nori vedančių vyrų, tačiau praktikoje moterys dažnai atsisako sekti ir laukia, kol vyras prievarta, naudodamas grubią jėgą išsikovo savo „vado“ vietą poroje arba kažkaip kitaip įrodys jog yra vertas būti vadovu t.y. pačios sukuria standartus ir laukia, kol vyras juos atitiks, dažniausiai nesąmoningai užsitikrindamos, kad standartai yra neįgyvendinami arba jie nuolat keičiasi, jei vyras kuriuos nors atitinka. Viso to arba niekada neįvyksta, arba įvyksta su labai nemaloniomis pasekmėmis moteriai, t.y. moteris susiranda vienaip ar kitaip smurtaujančią, jėga vadovaujančią, vyrą ir toliau stiprina idėją, kad moteris yra vyro auka, o vyrai „visi tokie“ (smurtaujančią vyrą gali susirasti ir

linkusios sekti moterys, tačiau tos, kurios seka akiai ir į vyrą žiūri kaip į šeiminką).

Rezultate blogai tiek moterims tiek vyrams, nes nemažai vyrų pradėjo taip pat eiti į kraštutinumą ir tapti perdėtai švelnūs bei paklusnūs dėl ko jaučiasi kaip žuvys, ištrauktos iš vandens. Kiti degraduoja, traukiasi iš šeimų, atšąla ir užsidaro emociškai ir t.t. Vyrai, kas be ko, turi savų iššūkių ir savų darbų. Moterų iššūkis šioje vietoje yra pakilti virš dviejų kraštutinumų – nuo vyro priklausomos aukos ir „stiprios, nepriklausomos“ moters, kuriai joks vyras nereikalingas net jei ji santuokoje gerą dešimtmetį.

Toliau papasakosiu savo asmeninę istoriją ir su kuo aš susidūriau bandydama rasti atsakymus į klausimą paklusti ar nepaklusti. Aš esu paklusni, netgi akiai paklusni, gal iš prigimties, o gal to išmokau augdama. Kaip ir daugelis žmonių, neužaugau tvarkingoje, harmoningoje šeimoje ir prisižiūrėjau dalykų, kurie paskatino tvirtai nuspręsti niekada netekėti ir neįsileisti į savo gyvenimą jokio vyro. Su laiku šitas sprendimas švelnėjo kol nusprendžiau pabandyti santykius su vyru ir gana greitai sutikau Šarūną, su kuriuo pasirinkau „surizikuoti“, t.y. pajutau, jog su juo turime potencialą sukurti kažką gražaus. Turbūt nenuostabu, kad po tokių nuostatų ir akivaizdžiai ne pačių gražiausių pavyzdžių iš šeimos, dėl kurių šias nuostatas buvau susikūrusi, neatėjau į porą rami, pasitikinti savimi ir gebanti sveikai, harmoningai elgtis santykiuose. Mano polinkis greitai ir akiai paklusti man tapo iššūkiu, kadangi aš negalėjau pakęsti šito savo bruožo nepaisant to, kaip labai jis, atrodytų, atitiko santykių žinias ir buvau viena iš moterų, kurios priešinasi bet kokiam mokymui sekti paskui vyrą. Nuo mažų dienų akiai paklusau savo tėvui iki tol, kol praradau save praktiškai visiškai ir tik stebuklas padėjo pamatyti į kokią aklavietę buvau patekusi. Visiškai nenorėjau nenorėjau to paties pakartoti santykiuose su savo vyru ir kiekvieną kartą pakludama Šarūno sprendimui jaučiausi nepatenkinta ne tik jo

sprendimu, bet ir pačia savimi. Norėdama išsiplėsti iš senų įpročių, bandžiau priešintis vyro sprendimams ir pati užimti vedlio vietą, bet taip patekau į kitą nemalonią situaciją – nors turėjau šiek tiek pasitenkinimo iš to, kad buvau „pirma“, jaučiausi labai negerai. Pradėjau jausti, kad taip kuriu atstumą tarp savęs ir vyro. Vietoje bendrumo, kurią troškau patirti su vyru, aš su juo kovoju, net jeigu tik savyje, nerodydama to veiksmais. Kadangi pasirinkau „vesti“, natūralu, kad norėjau, jog vyras mane sektų, tačiau to nevyko. Vyras gyveno kaip gyveno ir neskubėjo gyventi taip, kaip mano tuometiniu manymu atrodė teisinga gyventi. Taip pat nesupratau, kodėl vyras yra toks, mano akimis, pasyvus ir kodėl nerodo jokios rimtesnės iniciatyvos gyvenime, kokios aš tikėjausi iš vyro. Trumpai tariant, jaučiausi vis blogiau ir blogiau, suirzusi bei nepatenkinta ir vis žiūrėjau į vyrą ieškodama ką jis daro blogai, kad man taip negerai. Supratau, kad reikia kažkaip iš viso šito išsikapanoti. Nesvarbu ką darė vyras, nesvarbu kiek jis bandė išklaudyti mano nepasitenkinimus ir kažką padaryti, kad būtų geriau, man geriau nebuvo. Atsisukau į save ir pradėjau ieškoti atsakymų savyje. Ne tik tai, ką aš darau ne taip, bet kur aš galvoju ne taip, kur aš klystu savuose įsitikinimuose, požiūryje į santykius, vyrą, gyvenimą ir save pačią. Pamačiau, kad buvau puolusi į kraštutinumą – savo nepriklausomybę nuo vyro bandžiau išgauti „lyderiaudama“ santykiuose tačiau likau tokia pat prisirišusi prie vyro ir nuo jo priklausoma, kaip ir tuomet, kada akiai paklausau, tik šį kartą priklausomybė buvo nuolatinis stebėjimas ir galvojimas, ką vyras daro ne taip ir visą tai sekusios nemalonios emocijos. Pradėjau stebėti ir po truputį vis labiau pažinti save, krimsti įvairius mokymus, praktikuoti praktikas, kurios man tuo metu buvo aktualios ir pradėjau jausti, kaip be jokių pastangų, nukreiptų į šią konkrečią vietą, pradėdu paklusti vyrui nesijausdama prastai. Vis lengviau ir lengviau ramiai pasakydavau, kad darysim taip, kaip jis pasakė, daug apie tai negalvodama. Mane tai nustebino ir pradėjau tyrinėti šitą vietą, kas gi nutiko. Štai ką atradau:

- Viena didžiausių kliūčių ramiai paklusti vyrui, man, kaip linkusiai paklusti akelai, buvo baimė, kad aš akelai paklusiu visada ir darysiu tai, ko niekada nedaryčiau savo laisva valia. Kad leisiuosi vienaip ar kitaip prievartaujama ir negalėsiu nieko su tuo padaryti. Prireikė laiko susirinkti save iš gabaliukų (kuri yra atidavusi savo individualumą vardan kitų žmonių dėl vienu ar kitu priežasčių, supras, ką turiu galvoje) pakankamai, kad pradėjau jausti, jog vis lengviau galiu pasakyti NE tam, ko nenoriu, ramiai, be puolimo, gynybos ar nusižeminimo ir maldavimo priimti mano atsisakymą. Kada pajutau, jog galėsiu ramiai pasakyti NE, tapo lengviau ramiai pasakyti TAIP.
- Kita kliūtis ramiam paklusimui buvo tai, kas aš nesupratau, kas man svarbu, o kas ne t.y. kur galiu be skriaudos sau pasakyti „darom, kaip pasakysi“, o kur man yra svarbu, jog būtų taip, kaip noriu/jaučiu aš. Kadangi buvau pasimetusi, viską priėmiau kaip „svarbu taip, kaip noriu aš“. Vis labiau pažindama save tyrinėjau, kur yra mano asmeninės ribos, kas man yra svarbu, kokių patirčių aš noriu šiame gyvenime kol visa tai pradėjo po truputį gulti į savo vietas. Mažėjant pasimetimui galėjau lengvai pasakyti „darom, kaip pasakysi“ devyniais atvejais iš dešimties, o gal ir dar dažniau nes visais tais atvejais man nebuvo taip jau svarbu ką, kada ir kaip mes darysim. Bent jau ne tiek svarbu, kad gaiščiau laiką ir energiją bandydama pakreipti viską pagal save.
- Nemažas iššūkis buvo mokytis prašyti. Kada supratau, kad būti vedliu poroje man neduoda nieko gero ir atima viską, ko aš iš tikro trokštu, t.y. artumą ir tikrą, lygiavertę partnerystę bei iniciatyvumą iš vyro pusės, susidūriau su kitu klausimu – o kaip gauti tai, ko aš tuo metu noriu? Kadangi tyrinėjau, kas man svarbu, o kas ne, daugelį dalykų turėjau pirma išbandyti, kad suprasčiau, ar man tai svarbu ir nemaža jų dalis buvo susijusi su poros santykiais. Prašymas buvo vienintelis realus būdas gauti ko noriu negriaunant santykių ir

neatstumiant vyro, tačiau maloniū aš jo tikrai nebūčiau pavadinusi. Pirma didžiulė baimė buvo negauti to, ko prašau – juk ir taip jaučiausi neverta visko, ko noriu, ir tikėjau, kad tik jėga galiu tai gauti. Ir jei jėga ne visada pavyksta, prašymas, greičiausiai, duos dar prastesnius rezultatus! Rezultatai prastesni nebuvo, bet vidinio darbo buvo pakankamai. Kitas nepatogus dalykas buvo tai, kad aš nebuvo pratusi prašyti (buvau pratusi tiesiog pasidaryti pati) ir man prašymas skambėjo kaip nusižeminimas, savo sunkiai iškovotos bent šiek tiek tokios galios savo gyvenimui atidavimas kitam žmogui t.y. prašau, nes pati nesusitvarkau. Nematydama kitos išeities, iš vienos pusės aš tiesiog ėjau per drąsą ir dariau tai, ką mačiau kaip harmoningiausią variantą, t.y. tiesiog prašiau atsižvelgdama į visus mokymus kaip tai daryti ir žiūrėjau, kur tai nuves. Iš kitos pusės pradėjau stebėti ar tikrai esu tokia bejėgė ir taip labai nesusitvarkau su savo gyvenimu, kaip įsivaizdavau. Stebėjau save įvairiose gyvenimo situacijose ir norėdama pamatyti tiesą, o ne savo įsitikinimų užtvirtinimą, pradėjau pastebėti, kad bent jau dalyje gyvenimo situacijų susitvarkau visai neblogai. Taip pradėjau matyti save kitaip, nei įsivaizdavau anksčiau ir pradėjau jaustis tvirčiau, labiau pasitikinti savimi, kas padėjo lengviau tiesiog paprašyti užtuot reikalavus ar nutylėjus ir jautus nuoskaudą.

- Augdama su tėvu ir akiai klausydama bei tikėdama tuo, ką jis sako, buvau praradusi savo individualumą ar bent didelę dalį jo. Sutikusi Šarūną buvau tik pradėjusi suvokti, kas su manimi vyksta ir buvau stipriai pasimetusi tame, kas aš esu. Tai nėra blogai – pasimetime žmogus pradeda ieškoti atsakymų užuot akiai tikėjęs, kad tai, ką žino apie save ir gyvenimą yra absoliuti tiesa – tačiau norėdama bent kažkokio stabilumo, kabinausi į Šarūną kaip į atspirties tašką ir bandžiau juo užpildyti savo asmenybės spragas. Kas be ko, mano santykį su Šarūnu tai gerokai išbalansavo ir iš

vienos pusės bandžiau su juo tapatintis, iš kitos pusės – priešintis. Vėlgi lengvėti pradėjo tada, kada vis labiau pradėjau jausti tai, kas aš esu, vis geriau pažinau save ir mažėjo spragų, kurias reikėjo kuo nors užpildyti. Mažėjo priklausymo nuo vyro pojūtis ir paklusti jo sprendimams tapo paprasta, vyro sprendimai nebeskambėjo kaip įsakymai ir mano laisvės varžymas.

- Kodėl man nepatiko mokymai apie moterį, sekančią paskui vyrą? Aš juos mačiau kaip mokymus apie aklą paklusimą vyrui, kaip žinančiam, matančiam ir jaučiančiam geriau negu moteris kada nors žinos, matys bei jaus t.y. net jei sprendimas stipriai prieštarauja moters vidiniams pojūčiams, jos pareiga paklusti vyrui bet kokių atveju. Nesakau, kad šie mokymai kalba apie tai! Tai buvo mano tuometinė interpretacija. Galų gale supratau, kad tokia interpretacija ir sekimas ja būtų dar vienas kraštutinis ir pasilikau sau absoliučią teisę visų pirma klausyti savo vidaus ir tik tada klausyti vyro. Nežinau, kaip kiti vyrai, bet mano vyras kol kas nepadarė nei vieno sprendimo, įtakojančio mane, kuris prieštarautų mano vidiniams pojūčiams ar moralinėms normoms, o jei ir padarė, aš to neprisimenu – tiek nesvarbi tai buvo situacija ir taip lengvai ji buvo išspręsta.
- Viena iš vietų, kuri palengvino mano santykį su vyro sprendimais, buvo palikti ramybėje VISUS be išimties vyro sprendimus, kurie neįtakoja manęs. Buvo sprendimų, kuriuos vyras padarė asmeniškai sau, su kuriais aš nebūtinai sutikau, tačiau tai buvo JO sprendimai JO asmeniniam gyvenimui. Kartais aš pasiūliau pasidalinti savo pastebėjimais, jei pamačiau kažką konkrečiau ir vyras nori juos girdėti, tačiau dažniau pasilieku juos sau ir nesuku galvos dėl to, kaip vyras tvarkosi savo asmeniniame gyvenime.
- Lengvai paklusti vyro sprendimams padėjo ir tai, kad aš susigražinau teisę į savo pačios asmeninį gyvenimą ir jame daromus sprendimus. Tai, kaip aš tvarkausi savo

gyvenimą, tapo mano asmeninis reikalas ir aš galiu paklausti vyro patarimo ar pagalbos, tačiau neskubėsiu vykdyti jo sprendimų, jei jis, iš įpratimo ar inercijos, tokį padarys. Tai reiškia ne tik nevykdymą, tačiau jokio puolimo ar priešinimosi vyro sprendimui iš mano pusės. Bet koks aktyvus ar pasyvus, neparodant ir neišsakant to garsiai, priešinimasis vyro sprendimui reikštų, kad aš vis dar tikiu, kad vyras turi teisę į mano asmeninį gyvenimą ir viso labo tai teisei prieštarauju. Kas be ko, turėdama galvoje savo gyvenimą, kalbu tik apie tai, kas liečia konkrečiai mane ir neturi jokios įtakos vyrui bei jo ar mūsų bendram gyvenimui.

- Savyje susikūriau, o gal tiksčiau atradau, „vietą“, kurioje nėra vietos jokiam kitam žmogui, vyrui tame tarpe. Tai mano šventykla, mano Dievo vieta, mano asmeninė buveinė, į kurią galiu įžengti išimtinai tik aš, t.y. nei vyras nei jokie kiti žmonės be jokių išimčių negali ten patekti ir drumsti vidinę ramybę, jei aš to neleidžiu (ir kada vis labiau išmokstu neleisti).

Galutiniam rezultate savo patirtyje aš priėjau prie išvadų, dėl kurių mes abu su Šarūnu dabar juokaujame – aš paklustu jo sprendimams, o jis paiso mano norų, nes mums abiems dažniausiai tiesiog nesvarbu kaip, ką ir kada padaryti. Ne pasyviai nesvarbu, t.y. darom kas pasakyta automatiškai, nejudami tame prasmės, tačiau „aktyviai“ nesvarbu, t.y. visi variantai yra vienodai geri ir visais atvejais mes jausimės patenkinti, džiaugsimės galėdami būti vienas kitam naudingais ir tame nėra jokios prievartos nei iš sau patiems nei vienas kitam. Aš palikau priimti daugumą sprendimų vyrui nes, tiesą sakant, man daug paprasčiau, jei jis priima sprendimus ir man nereikia sukti galvos. Tyrinėdama ir pažindama save aš pamačiau, kad kuo puikiau galiu priimti sprendimus pati, jei tai bus reikalinga, taigi tapau laisva juos priimti pati arba leisti priimti vyrui. Žinoma, tuo pačiu aš nesuku galvos dėl rezultatų ir, nors atrodytų, kad tai nesusiję, bent jau man yra svarbu, pasirūpinu, kad būčiau pakankamai pailsėjusi,



nes nuovargis greitai kelia erzeli ir skatina matyti įsivaizduojamas problemas ar nepasitenkinimus, nors iš tiko reikia viso labo pamiegoti (ar, kartais, pavalgyti :) ).

Dar vieną gerą pastebėjimą apie rimtesnius sprendimus padarė moteris, kurios pavardės, deja, neužfiksavau – jei vyras priima sprendimą, t.y. moteris visiškai atiduoda jam teisę daryti sprendimus ir tas sprendimas priverda košės, vyras pats tą košę ir srebja. Jis tampa „priverstas“ būti aktyviu ne tik priimant sprendimą, bet ir tvarkantis su pasekmėmis. Taigi nuo moters galvos nukrenta galvos sukimas dėl kiekvieno nuobodaus kasdienio sprendimo – į kokią parduotuvę važiuosim, į koki parką eisim pasivaikščioti, ar šiandien ar rytoj paieškosim trūkstamų baldų – ir nukrenta atsakomybė už visus sprendimus, kuriuos padarė vyras t.y. jei jis nusprendė, kad nereikia pasipildyti kuro ir mašina užgeso vidurį kelio, jis pats sumąstys, iš kur to kuro gauti ar kaip pateikti ten, kur reikia, jei spaudžia laikas. Savo vidų „apsilopiusi“ moteris (t.y. kuri paklusta ne iš baimės ar dėl to, kad taip reikia, nors pakludama jaučia pyktį ir nuoskaudą) pakludama vyrui nepraranda nieko, o laimi labai daug – mažiau rūpesčio, aktyvesnį vyrą ir darnesnius santykius, kuriuose vyras vaikšto patenkintas, jausdamasis tikru vyru ir tuo tikru vyru būdamas ne tik išvaizda, bet ir veiksmais. Tuo tarpu moteris jokiu būdu netampa pasyvi vyro pasekėja santykiuose. Pakludama vyrui moteris priima aktyvų sprendimą paklusti ir kiekvienoje situacijoje turi daryti savus sprendimus kaip reaguos į vyro priimtus sprendimus, su kuriais pati sutiko. Jei mašina užgeso vidurį kelio dėl to, kad vyras nenorėjo pasipildyti kuro, vyro reikalas kaip ištaisyti išorinę situaciją, t.y. gauti kuro ar rasti kitą transportą. Moters reikalas, kaip ji reaguos į šitą situaciją – ar jausis vyro sprendimų auka t.y. kaltins jį ar rodys nepasitenkinimą, ar prisiims atsakomybę už savo padarytą sprendimą sutikti su vyru ir liks ramiai stebėti ar pagelbės vyrui, jei jis prašo pagalbos. Tai yra daug sudėtingiau, negu paklusti akiai ir jaustis auka arba viską kontroliuoti pačiai. Taip nelieka priežasties kaltinti vyrą ar jaustis nuskriausta

jo prastų sprendimų, nes sprendimas sutikti su vyru buvo priimtas pačios moters, tačiau kartu moteris nekontroliuoja situacijos taip, kaip įsivaizduoja kontroliuojanti, jei visus sprendimus priima pati. Gal būt dėl to Vedose (Indų šventi raštai ir mokymai) mokoma, kad moteriai užtenka būti gera žmona ir ji jau užsidirbo savo vietą rojuje. Juk tam, kad būti gera žmona, reikia tiek gilaus savęs pažinimo, gebėjimo atsiduoti likimui, susitvarkyti su savo vidumi, paleisti vadžias ir kartu išlikti aktyvia gyvenimo dalyve, o ne pasyvia auka, kad nenuostabu, jog vieta prie Dievo tokiai moteriai atsiranda :)

---

## **Moterims: kodėl vyrai myli nepatogias moteris?**

Kartą gyveno sodininkas, kuris turėjo dvi mylimas gėles. Viena jų buvo paprastutė gėlelė, kurios melsvi žiedai jam labai patiko ir kuri buvo tokia nereikli, kad augo prasčiausioje dirvoje, o žydėdavo kone visą vasarą. Kita numylėta sodininko gėlė buvo visiška priešingybė pirmajai. Ji buvo lepi ir reikli gėlė, kuri apie kiekvieną dirvos, temperatūros ar drėgmės neatitikimą iš karto pranešdavo ruduojančiais lapų krašteliais. Jei sodininkas ignoruodavo gėlės siunčiamus ženklus, netrukus rasdavo ir vieną kitą nukritusį lapą, o tai reiškė, kad dar šiek tiek ir gėlės jis gali netekti. Daug vakarų sodininkas praleido studijuodamas gėlės augimą, tardamasis su kitais augintojais ir kiekvienais metais nekantriai laukdavo, ar gėlė sukraus bent vieną žiedą. Deja, vasara keitė vasarą, o sulaukti žydėjimo jam taip ir nepavyko. Tačiau rankų jis taip pat nenuleido – juk tiek laiko praleido

domėdamasis ir studijuodamas. O ir pati gėlė jam patiko. Jos lapeliai buvo šviesiai žalio atspalvio, o šiek tiek patrynus pasklisdavo malonus aromatas. Kuo daugiau sodininkas mokėsi kaip ją prižiūrėti ir ką daryti, kad ji sužydėtų, tuo daugiau jis galvojo apie gėlę. Kiekvienas lapelis ant jos stiebų buvo suskaičiuotas, kiekvienas pokytis pastebėtas ir įvertintas. Galiausiai netgi mėlynosios gėlelės neteko sodininko dėmesio. Jos buvo tokios nereiklios, kad jis kuo ramiausiai pamiršo laistymą, tręšimą ir netgi sėją – gėlės pačios užsisėdavo. Visas jo dėmesys buvo sutelktas į lepiąją gėlę, kuri, po ilgų metų, netikėtai sukrovė vienintelį žiedo pumpurą. Po kelis kartus per dieną sodininkas prieidavo prie gėlės įvertinti, ar jai nieko netrūksta, ar nedžiūsta pumpuras. Vėl ir vėl jis skaitydavo tuos pačius straipsnius apie gėlės priežiūrą ir žydėjimą. Ėjo ilgos savaitės, pumpuras labai lėtai brinko, augo ir didėjo kol vieną dieną pradėjo skleistis. Vienas didelis raudonas žiedas papuošė jo numylėtą gėlę ir sodininko džiaugsmui nebuvo galo. Jo mėlynosios gėlelės žydėjo tūkstančiais žiedų, tačiau jų gausa nei trupučio neprilygo tam džiaugsmui, kurį teikė vienas žiedas, pareikalavęs tiek laiko, pastangų ir kantrybės. Gėlei peržydėjus, sodininkas nekantravo kada gi vėl sulauks žiedo tikėdamasis, kad nuo dabar ji žydės vis dažniau ir gausiau. Tačiau tai buvo lepi gėlė, reikalavusi sodininko dėmesio visą gyvenimą. Ji tik kartkartėmis padovanodavo vieną, du, o kartais net tris žiedus tačiau džiuginama maloni kvapu, akį džiuginančia lapelių spalva ir būdama sodininkui iššūkiu ne tik ją pražydyti, tačiau išlaikyti augančią ir žaliuojančią visais metų laikais.

Ar esate skaičiusios Saint Exupéry Mažąjį prinčą? Jis turėjo rožę, kuri buvo tokia pat lepi, kaip šio sodininko gėlė, o kur dar jos išdidumas ir žodžiai, kurie Mažajam princui iš pradžių atrodė tušti ir bereikšmiai. Keliaudamas jis kartą užėjo visą sodą, pilną tokių pat rožių kaip ir jo rožė. Trumpam Mažasis princas nuliūdo ir apsiverkė, pamatęs, kad jo rožė nėra vienintelė visoje Visatoje. Tačiau po kurio laiko jis šį tą suprato ir štai ką pasakė šioms sodo rožėms: „- Jūs gražios,

bet jūs tuščios,- kalbėjo jis toliau.- Dėl jūsų neverta mirti. Žinoma, apie mano rožę koks praeivis manytų, kad panaši į jus. Bet ji viena brangesnė už jus visas todėl, kad aš ją laisčiau. Todėl, kad ją apvožiau gaubtu. Todėl, kad ją atitvėriau širma. Todėl, kad nurankiojau nuo jos vikšrus, palikęs du ar tris, kad būtų peteliškių. Be to, klausydavausi, kaip ji skundžiasi, giriasi, o kartais net ir tyli. Todėl, kad tai mano rožė.“

Vyrai myli nepatogias moteris. Ar pastebėjai, kaip sodininko dėmesys vis labiau krypo į lepiąją gėlę kol jis visai užmiršo kitas gėles, kurias kažkada mėgo? Taip vyras išeina pas kitą moterį palikdamas tą, kuri viską dėl jo darė ir nieko neprašė sau. Vyrai myli moteris, apie kurias reikia pagalvoti, kuriomis reikia pasirūpinti, kurios kelia problemas kartu nepamiršdamos skleisti šilumos, rūpesčio ir maloniai elgtis. Ką labiausiai vertina tie, kurie turi kokį nors pomėgį – kolekcionuoti pašto ženklus, auginti gėles, kurti kompiuterines programas – tai, ką gavo ir kas pavyko greitai ir be pastangų, ar tai, dėl ko reikėjo gerai pasukti galvą ir sugaišti pakankamai laiko? Taip ir vyrai vertina tas moteris, kurių jie ne tik nori, bet dėl kurių jiems reikia gerai pasistengti visą gyvenimą nuo pat santykių pradžios.

## **Nepatogios moters pradžiamokslis**

Kaip tapti malonia, tačiau nepatogia moterimi:

- Nemaloni ir nepatogi moteris yra du skirtingi dalykai. Nemaloni moteris yra grubi, priekaištauojanti, pikta, nepatenkinta, žeminanti ir nepagarbi. Nepatogi moteris pasakoja apie savo norus ir poreikius, prašo paslaugų, klausia nepatogių klausimų, kalba apie problemas ir tai, kas jos netenkina tačiau ji išlieka maloni, šilta, mylinti, rūpestinga ir kantri. Kaip įvertinti, ar esi Nepatogi moteris ar Patogi moteris tačiau nemaloni savo vyrui:
  - Vyras pasakė kažką, kas tave įskaudino. Kaip reaguoji?

- Nutyli ir užlaikai savyje/pratrūksti kąsdama atgal, išsakydama viską, ką senai norėjai pasakyti, primindama senas nuoskaudas ir t.t.
- Palauki, kol nueis didžioji pykčio banga ir tada, nusiraminsi, papasakoji vyrui, kur tau buvo skaudu ir kodėl.
- Sugedo vandens čiaupas ir jį būtinai reikia taisyti. Kaip elgiesi?
  - Imiesi darbo pati ir tyliai pyksti ant vyro, kad jis vėl nieko nedaro ir viską tenka daryti pačiai.
  - Pasakai vyrui, kad sugedo čiaupas ir jį būtina pataisyti bei ramiai primeni jam apie tai kiekvieną dieną, kol jis išsprendžia problemą – sutvarko čiaupą ar iškviečia meistrą.
- Vyras klausia, ką norėtum nuveikti savaitgalį. Ką atsakai?
  - Įvertini finansines galimybes, pagalvoji, ko labiau norėtų vyras, apmąstai koks sprendimas tavo manymu būtų optimaliausias ir pasakai vyrui (tyliai atsidusdama, kad vėl negausi ko nori)
  - Aiškiai ir paprastai pasakai, ko iš tikro nori ir lauki, kol vyras išakys savo nuomonę.
- Tau prasta nuotaika, liūdna, esi suirzusi, dėl kažko neramu. Kaip elgiesi?
  - Apsimeti, kad viskas gerai
  - Neslepi, kaip jautiesi ir papasakoji vyrui apie tai, pasidalini priežastimis, jei tokių yra, paprašai, kad skirtų tau dėmesio ir išklausytų bei kantriai mokai tą daryti.

Visi pirmi pasirinkimai yra patogios, tačiau dažniausiai nemalonios ar potencialiai nemalonios moters elgesys. Visi

antri pasirinkimai yra nepatogios, tačiau malonios moters elgesys.

- Nepatogi moteris nėra savaime suprantama, kuri, kaip mėlynos sodininko gėlės, auga bet kokiomis sąlygomis ir iš paskutinių jėgų stengiasi žydėti bei užsisėja vėl ir vėl, kad tik liktų tame pačiame darželyje ir pas tą patį sodininką.
- Nori išmokti būti Nepatogia moterimi? Klausk kylančių klausimų ir kelk santykių problemas į dienos šviesą. Patogios moterys, kurios tyli ir nieko nesako, rizikuoja tapti nemaloniomis, o nuo tokios moters vyrai bėga kuo toliau. Nutylėtos problemos kaupiasi, nepasitenkinimas auga ir tai pradeda atsispindėti moters balso tone, žodžiuose ir elgesyje. Grubus balso tonas yra vienas iš patikimiausių vyrų atbaidymo ir santykių sužlugdymo priemonių. Nepatogi moteris turi daugiau šansų likti malonia, kadangi ji nevengia kalbėti apie tai, kas skaudina, netenkina, neramina iš karto, nekaupdama nuoskaudų ir nepasitenkinimo. O nuo Nepatogių moterų vyrai nebėga, jie jas myli.
- Jei esi Nepatogi moteris, vaikščiodama į pasimatymus, rizikuoji nubaidyti dalį vyrų – tų, kurie ieško patogios moters laikinam eksploatavimui. Nepatogi moteris tai supranta ir mielai toliau būna nepatogia taip iš anksto atsijodama netinkamus kandidatus.
- Jei nori būti tikra Nepatogia moterimi, turi mokėti būti taktiška, malonia, šilta, rūpestinga. Su tavim turi būti malonu ir gera bendrauti. Vyras turi jausti tavo dėkingumą už jo pastangas ir viską, ką dėl tavęs padaro. Tačiau Nepatogios moters neišeina eksploatuoti. Tad gerbk savo laiką, energiją, pomėgius, norus, gyvenimo būdą ir pasaulėžiūrą bei gerai įvertink, ką iš to gali paaukoti vardan patinkančio vyro ir norimų santykių, o ko ne.
- Nepatogi moteris nebijo likti viena. Jei bijai likti viena, būti nepatogia tau bus labai sunku, kadangi

nepatogi moteris visada rizikuoja prarasti vyrą, kuris nėra jai tinkamas ir jos nemyli. Deja, moteris, bijančios likti vienos, dažniausiai ir susiranda netinkamus vyrus, kadangi jų prioritetas yra ne *koks vyras, o kad būtų vyras* (kaip susitvarkyti baimę likti vienai, teks paieškoti ir pastudijuoti pačiai, kadangi trumpo atsakymo į tai nėra.)

- Nepatogi moteris yra nepatogi visą gyvenimą tad visada turi suteikti galimybių vyrui tavimi rūpintis, kelti nepatogius klausimus ir vyras su tavimi visada turi turėti „problemų“. Tokia moteris, kaip lepioji sodininko gėlė, visam gyvenimui prikausto aktyvų vyro dėmesį.
- Nepatogiai moteriai vyras yra reikalingas. Tu greičiausiai yra ganėtinai savarankiška ir praktiškai viską gali pasidaryti pati, tačiau jei esi tikra Nepatogi moteris, mielai rinksiesi vyro pagalbą ir prašysi paslaugų.
- Nepatogi moteris turi daug norų ir poreikių. Ji turi pomėgių, kuriems reikia vyro pagalbos – nuvežti, nupirkti, įrengti... Ji turi poreikių, kuriuos vyras gali patenkinti – būti išklaudyta, atvirai pasikalbėti, praleisti laiką tik dviese, išgirsti komplimentų, būti pastebėta, gerbiama, globojama... Ji taip pat nevengia apie tai kalbėti su vyru. Nepamesk to, kas teikia tau gyvenimo džiaugsmą. Be pomėgių, mielos veiklos, to, kas teikia džiaugsmą, tu nuvysi ir tapsi ne Patogia ar Nepatogia, o Nuvytusia moterimi.
- Nepatogios moters vyras žino, kad gali jos bet kada netekti, jei pradės netinkamai elgtis – taps nepagarbus, ignoruos, nedės lygiaverčių pastangų į santykius, pradės degraduoti, t.y. vartoti didelius alkoholio kiekius, lošti azartinius žaidimus ir t.t. Prisimeni Mažojo princo rožę, kuri nevengdavo apsimesti, kad miršta ir Mažasis princas gali jos netekti? Ar sodininką, kurio gėlė nevengė geibti ir mesti lapų aiškiai duodama suprasti, kad sodininkas gali lengvai likti be savo mylimo augalo? O ar prisimeni mėlynas gėleles, kurios

gyvavo bet kokiomis sąlygomis ir buvo užmirštos?

- Nepatogi moteris nėra kažkuo ypatinga. Ji, kaip Mažojo princo rožė, iš šono atrodo tokia pati kaip visos kitos rožės. Tačiau savo vyrui ji tampa vienintele, nepakartojama, reikalinga ir mylima. Dėl tokios moters vyras pasirengęs numirti.
- 

## **Moterims – kaip nepritraukti netikusių vyrų?**

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



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

Kitas galimas variantas – moteris pamato vyrą, kuris turi porą ar kelias savybes iš būtinų savybių sąrašo ir pradeda ignoruoti, kad kitų būtinų savybių jame nėra. Likusių savybių egzistavimą ji sukuria pati ir tik po kurio laiko pradeda matyti, kokia yra reali situacija. Vyras gali ir negerti, ir vaikus labai mylėti, ir su aplinkiniais pagarbiai elgtis, o, pavyzdžiui, pinigai pas jį – kaip smėlis pro pirštus. Puikus žmogus bendravimui, tačiau gyvenimas kartu, bendra buitis gali pavirsti pragaru.

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

iš išsilavinusios šeimos, ji sutinka su išgeriančiu ir psichologiškai pasmurtaujančiu.

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

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

Vienas iš būdų, kaip sutikti savo žmogų, yra atsisukti į savo gyvenimą ir pasirūpinti pačiu savimi. Moterys, užsiėmusios perdėtai daug veiklų, verslais, atitolusios nuo savęs, savo poreikių, pomėgių, vertybių ne tik pasimeta ir nebeįsijaučia kas joms gerai, o kas ne, bet tampa pavargusios, suirzusios, spinduliuoja vidinį stresą ir pervargimą. Mokymasis pažinti save, eiti ten ir daryti tai, prie ko linksta širdis, gražina žmogų arčiau savo tikrosios prigimties, daro jį harmoningesnį, ramesnį, švelnesnį, malonesnį. Prie tokių žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, atsiranda panašūs. Tada lengviau pamatyti, su koku iš tikro žmogumi bendraujame, kokios ateities perspektyvos. Geriau pažinodami save, savo poreikius, vertybes, greičiau pamatome, ar esame suderinami su žmogumi, su kuriuo bendraujame, ar skiriamės tiek, kad gražiai sugyventi tiesiog nepavyks.

**Autoriai:** Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

**Šaltinis:**  **Ji24.lt**

---

## **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 požiūrį, 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 teisingas, 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 sukstis, 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? Mokytis



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 koku žmogumi ir koku 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.

---

# 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 veiksmais ar nuomone, atstumiamo visą žmogų tarsi jis ir jo nuomonė būtų neatsiejami dalykai. Išėitis – 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 nereiškia 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 susigražinsime teisę netoleruoti skaudinimo bei pasitraukti nuo jų nesiliaunant jų gerbti ir mylėti.

---

## **Programa – antimeilūžė**

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 vyrui, kad jis nekaltas dėl to, kad ji blogai jaučiasi bei mokyti 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 įtaka 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 moterys 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.** Moterys 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 sulyginis 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. ***Vyru! 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 pavadėlio 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, išsimyli staigiai ir stipriai. Moteriai paprastai reikia daugiau laiko, kad pažintų vyrą ir jos meilė auga palaipsniui. Kai susitinka dvi tokios būtybės – stipriai išsimylėjęs 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 aukštin kojoms. 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 kokiame 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 intelektualėmis 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, ims 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.

---

## **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 koku žmogumi siejo savo gyvenimą. Kai į tokią šeimą ateina ir vaikai, nesveiki poros elgesio modeliai persiduoda į sekančią kartą.



**Antra pasekmė, kurios sulaukia slapukaujančios moterys – 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 nereiškia 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.