

Ką daryti, kai santykiai poroje tampa nemalonūs?

Mes viską esame linkę vertinti per savo prizmę, patirtis bei nuotaikas. Jei kažkas mums nepatinka, automatiškai ieškome tame žmoguje, vietoje ar įvykyje neigiamų aspektų, patvirtinančių mūsų nuomonę. Jei kažkas mums patinka – atvirkščiai, esame linkę nekreipti dėmesio į minusus bei trūkumus. Santykiuose su antra puse galioja tos pačios taisyklės. Psichologinėje praktikoje yra pastebėta, jog laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atvirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams. Jei pažvelgtume iš šalies, konfliktuojančiose porose (kalbu apie tuos atvejus, kai nei vienas iš partnerių nėra fizinio ar psichologinio smurto auka) abu partneriai taip pat atlieka vertus padėkos ir įvertinimo darbus – tvarko namus, uždirba pinigus, pasirūpina vienais ar kitais reikalais, prižiūri vaikus ir tt. Deja, dažniausiai tokie “savaime suprantami” darbai lieka nepastebėti, o visas partnerių dėmesys sutelktas į tai, kas yra nepatinka ir kelia neigiamas emocijas. Ši taisyklė tinka ir bendrai poros istorijai – ilgą laiką konfliktuojančios poros atsimena tik tuos įvykius, kurie yra nemalonūs ar žeidžiantys. Tiesa yra ta, kad auga ir veši tai, į ką kreipiame dėmesį. Jei visas dėmesys bus sutelktas į nemalonus ir neigiamus santykių aspektus, jie taps vis nemalonesni. Tai kaip nesuvaldžius mašinos bandyti išvengti stulpo akimis įsisiurbus į jį – labai didelė tikimybė, kad kaip tik į stulpą ir atsitrenksite nepriklausomai nuo to, kad buvo pakankamai vietos ir laiko išvengti susidūrimo.

Laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams.

Viena iš praktikų, kurią gali atlikti poros ar santykiais nusivylę partneriai – pradėti sąmoningai kreipti dėmesį į kažką, kas yra malonu ir teigiama. Nereikia prisiversti negalvoti apie neigiamus aspektus ar pradėti teisinti partnerį jei jo ar jos veiksmai žeidžia. Tegul visa tai egzistuoja, tačiau dalį dėmesio nukreipkite ir į tai, už ką galite būti dėkingi – paslaugas, malonų žodį ar veiksma, tai, kas atrodo yra savaime suprantama (prisiminkite, kad partneris neturi daryti visiškai nieko, ką daro jūsų ar poros labui). Dar geriau – užsiminkite savo antrai pusei, kad jums patiko kažkas ką jis ar ji padarė, pasakė, kad esate dėkingi už atneštą algą, išneštas šiukšles, nuvežtus į darželį ar mokyklą vaikus... Taip jūs pradėsite sėti nedideles sėklutes, iš kurių po truputį pradės kaltis malonesnių santykių daigai. Žinoma, niekas nesako, kad tai padaryti lengva, tačiau jei santykiai vienaip ar kitaip žlunga – ką turite prarasti?

Dar vienas variantas – **skirkite laiko ir prisiminkite (geriausia, kad apie tai pakalbėtų abu partneriai) viską, kas**

buvo malonaus jūsų poros istorijoje. Jei esate kartu, kažkas judu visgi suvedė į porą ir turi būti bent keli malonūs prisiminimai iš visos judviejų istorijos. Pagalvokite apie juos, pakalbėkite, papasakokite vienas kitam ką prisimenate ir kuo jums tas laikas buvo įpatingas. Ženkite kitą žingsnį – sutarkite kartą į savaitę ar dvi padaryti kažką, kad sukurtumėte dar vieną malonų prisiminimą. Gyvenkite savo poros pakylėjimais, o ne nuosmūkais. Dėmesys į tai, ką malonaus patyrėte, kas judu suvedė į porą, labai suartina. Prisimindami ir kalbėdamiesi jūs kuriam laikui vėl atsidursite tose akimirkose, kuomet buvote be galo laimingi ir įsimylėję. Trumpam palikite nuoskaudas, kad tai buvo senai, kad dabar nieko panašaus nevyksta ir tt. šone ir pakeliate po šviesias savo istorijos vieteles. Jei nesate ta pora, kuri kartu bando spręsti savo santykių problemas – pabandykite lyg niekur nieko užsiminti antrai pusei apie vieną iš tokių prisiminimų. Papasakokite tai kaip malonų įvykį, netikėtai iškilusį atmintyje. Nesitikėkite iš partnerio jokios reakcijos ir nieko nereikalaukite, taip tik uždarysite vartus į galimą pokytį. Kalbėkite lyg niekur nieko ir tegul partneris eina iš paskos arba ne. Nenuleiskite rankų ir turėkite šiek tiek kantrybės – gali būti, kad ledai iš partnerio pusės atsileis tik po kurio laiko, ypač jei girdėti kažką panašaus iš jūsų yra gana neįprasta. Žaiskite su tuo, stebėkite, kas vyksta ir bandykite, ar tai veikia ar ne.



Protas labai lengvai užsikabina ir nukeliauja paskui tai, kas nemalonu. Nenuostabu – jis iš visų jėgų stengiasi išvengti nemalonių patirčių ir kaip tik dėl to visą savo dėmesį sutelkia į jas, kad neduok dieve nebūtų užkluptas nepasiruošęs. Pasirinkite šiek tiek pakeisti kryptį ir pažvelgti į platesnį vaizdą. Jei jaučiate, kad neigami santykių aspektai pradeda viršyti teigiamus – pasukite vairą

ir gražinkite pusiausvyrą. Pastebėkite ir tai, kas malonu bei teigiama bei kurkite tokias patirtis savo poroje patys.