

# Ką reiktų žinoti kiekvienai porai, kurioje mokomasi mylėti

**Visi žmonės skirtingi.** Nors tai atrodo ganėtinai akivaizdu, dažnai žmogaus elgesys sako ką kitą. Mes visi į pasaulį žiūrime per savo prizmę vertindami jį savo asmenine patirtimi, nuomonėmis ir požiūriu. Neturėdami tiesioginės kito žmogaus patirties kartais sunkiai suvokiame faktą, kad tai, kaip jis ar ji žiūri į pasaulį, jame jaučiasi ir funkcionuoja gali kardinaliai skirtis nuo mūsų. Teorija skamba paprastai, tačiau praktika reikalauja sąmoningumo ir nuolatinės savistabos kur vėl ir vėl užmetame ant kito žmogaus savo pasaulėžiūra reikalaudami, kad jis elgtųsi ir mąstytų bent kiek panašiau į mus. Nuoširdus vienas kito priėmimas be teisimo, smerkimo ir bandymo pakeisti yra galingas šuolis gilios meilės link.

**Kito žmogaus norai, pomėgiai ir poreikiai gali kardinaliai skirtis.** Nesusikalbėjimas ir pykčiai dėl to, kad partneriai turi skirtingus poreikius ir pomėgius yra lygu kovai su vėjo malūnais ir veda tik į dar daugiau barnių ir nuoskaudų kaupimąsi. Kitas aspektas – noras palepinti antrą pusę ir to darymas pagal tai, ką mes patys laikome malonumu. *Jei moteriai patinka pečių masažas, ji bando tai padaryti savo vyrui ir pyksta, kodėl jis ją atstumia, kai ji nori jam gero. Bėda tame, kad jos vyras nemėgsta pečių masažo ir lieka tik susierzinęs nuo nemalonaus potyrio.* Viena didžiausių dovanų, kurią galite duoti vienas kitam, yra partnerio norų bei pomėgių išsiaiškinimas ir lepinimas pagal tai, kas yra svarbu partneriui, o ne mums patiems.

**Penkios meilės kalbos (pagal Gary Chapman).** Išsiaiškinę, kuri iš jų yra svarbiausia tiek jums tiek jūsų partneriui, galėsite geriau pildyti vienas kito meilės indą ir labiau mėgautis

santykiais. Penkios meilės kalbos yra:

- Prisilietimas – kuomet didžiausią ryšį su kitu žmogumi jaučiame kai esame liečiami, glostomi, apkabinami.
- Kalbėjimas – kuomet žmogui svarbiausia būti išgirstam, išklausytam ir stipriausią ryšį jaučia bendraudamas.
- Dovanos – kuomet didžiausias meilės išraiškos pajutimas yra gauti dovaną iš artimo žmogaus. Tai gali būti smulkmena, svarbu pats dovanos faktas.
- Laiko leidimas kartu – kuomet svarbiausia yra kažką veikti kartu, tiesiog būti dviese.
- Paslaugos – kuomet meilę jaučia tuomet, kai partneris pasirūpina buitimi, padaro kažką naudingo ir svarbaus dėl savo antros pusės.

Kaip sužinoti savo partnerio meilės kalbą, jei jis ar ji to nepasako? Stebėkite, kaip jis/ji bando palepinti ir suteikti malonumą jums. Ką dažniausiai daro, kad jus pamalonintų. Tai ir bus jo/jos meilės kalba.

**Santykiai be periodinių konfliktų ir pasipykimų – pasmerkti santykiai.** Viena didžiausių klaidų kurias kartais daro jaunos poros (paprastai jos ilgai kartu neišbūna) – konfliktų vengimas. Stengdamiesi neužnešti švelnių jausmų vienas kitam pykčiais ir nemaloniomis emocijomis partneriai nuryja nepasitenkinimus, kurie vis kaupiasi po truputį didindami atstumą tarp jų. Neigiamos emocijos bei nepasitenkinimai yra kita medaliao pusė, be kurios pilnaverčiai santykiai neegzistuoja.

**Meilės jausmas poroje neatsiranda pats savaime.** Įsimylėjimas yra tik žiežirba, kuri užgęsta tik spėjus įsižiebtį. Užkurta ugnis dar kurį laiką dega kol galų gale taip pat užgęsta, jei nėra kurstoma ir prižiūrima. Rūpinimasis vienas kitu taip, kaip reikia partneriui ir kaip jis ar ji supranta rūpestį, periodiškasis pabuvimas tik dviese atokiau nuo kasdieninių rūpesčių ir problemų, santykius nuodijančių nuoskaudų, nesusikalbėjimų, destruktivių konfliktų tvarkymas, nuolatinis

dėmesys vienas kitam šypsena, prisilietimu, gražiu žodžiu – visa tai kursto ir augina meilę. Pirma eina veiksmas, o paskui jį – jausmas. Jei lauksite kol pajusite meilę antrai pusei ir tik tada padarysite kažką gražaus, galite niekada ir nesulaukti.