

Kai partneris tampa savaime suprantamu

Žmonės lengvai pripranta prie to, kas gera. Naujas telefonas, patogesnė lova, virtuvinis kombainas greitai tampa savaime suprantamais daiktais palengvinančiais mūsų buitį. Į faktą, kad jie puikiai funkcionuoja ir nekelia mums didesnių problemų nebekreipiame jokio dėmesio. Gaila, bet neretai taip nutinka ir su antra puse. Ne tik jo ar jos buvimas šalia, bet ir tai ką jie daro ne tik savo bet ir mūsų labui, nebežavi mūsų taip, kaip žavėjo tik pradėjus draugauti ar gyventi kartu. Dalis žmonių net santykių pradžioje savo antrą pusę greitai pradeda priimti kaip tai, kas tiesiog yra šalia ir daro tai, ką ir turi daryti.

Tiesa ta, kad mūsų partneris mums nieko neskolingas ir nieko neprivalo. Jei manote, kad santuoka ar sutikimas draugauti suteikia jums kokias nors teises į partnerį, o jam ar jai kokias nors prievoles jūsų atžvilgiu, labai klystate. Tai tik žmogaus sąmonėje išėdusios nerašytos taisyklės, kad kitas žmogus mums kažką privalo. Ir šios taisyklės atveda mus iki pagarbos ir dėmesio vienas kitam nerodymo, o partnerį paverčia daugiau daiktu, atliekančiu funkcijas, nei žmogumi.

Ką daryti, kad taip nenutiktų, arba jei jau nutiko?

Pirmas žingsnis yra sąmoningumas. Jis nėra lengvas, tačiau tai, kas lavinama – tobulėja. Atkreipkite dėmesį, kas iš partnerio veiksmų jums tapo ar visada buvo savaime suprantamais nes „taip ir turi būti“? Dar kartą atminkite – jis ar ji nieko neprivalo: nei paruošti maistą, nei išvesti šunį pasivaikščioti, nei suorganizuoti kelionę, išnešti šiukšles, išplauti indus ir tt.

- Padarykite pratimą – įsivaizduokite, kad partneris staiga dinga iš jūsų gyvenimo. Ko pasigestumėte? Ką

prisimintumėte kaip tai, kas jums buvo svarbu, ką vertinote?

Antras žingsnis – leiskite partneriui pajauti, kad jį vertinate. Kaip tai daryti? Dėkokite ir reikškite dėkingumą (dėkingumo reiškimo pratimas apačioje). Dėkokite už viską, ką partneris padarė. Tebūnie tai bus mandagumo pamokėlė jums: išnešė šiukšles – padėkokite, išskalbė drabužius – padėkokite, padarė paslaugą asmeniškai jums, juo labiau padėkokite. Daugelyje vietų užteks net trumpo „ačiū“. Dėkingumas padeda mums atkreipti dėmesį į tai, kas daro mūsų gyvenimą lengvesniu, malonesniu, laimingesniu. Ne veltui egzistuoja dvasinės praktikos, meditacijos kurių metu dėkojama už viską, ką turime, už patekėjusią saulę, už lietų, už rudeninį derlių, už paukščių giesmę – viską, ko dažnas nebepastebime ir kas išties daro mūsų gyvenimą gražesniu. Padėkokite savo partneriui už, tai, kad jis ar ji tiesiog yra jūsų gyvenime.

Trečias žingsnis, nesiliaukite to daryti. Neleiskite sau pradėti matyti savo antros pusės kaip baldo ar virtuvinio prietaiso. Dabar jis ar ji čia, tačiau rytoj gali išeiti. Ne dėl to, kad jūs blogas partneris, tiesiog jūs abu turite tokią teisę – laisvą valią būti arba nebūti kartu.

Mes visi pradedame vertinti tai, ko rizikuojame neteikti arba jau netekome. Neleiskite, kad taip atsitiktų ir su jūsų santykiais.

Dėkingumo reiškimo pratimas

- Susėskite su partneriu ir pasikalbėkite apie tai, kas judviem padeda jaustis vertinamais, svarbiais partnerio gyvenime. Kokie veiksmai, žodžiai, darbai labiausiai leidžia pajusti partnerio dėkingumą už konkrečius darbus ar tiesiog buvimą šalia. Gal tai apkabinimas, gal

pakštelėjimas į skruostą ar švelnus bučinys, konkrečios paslaugos, nuoširdi padėka žodžiais, nedidelės staigmenos...

- Bent kartą per dieną susėskite ir išreikškite dėkingumą vienas kitam žodžiu pasakydami už ką konkrečiai dėkojate. Klausydami atsipalaiduokite ir priimkite partnerio padėką.

Jei jūsų partneris nesutinka daryti pratimų tačiau jūs jaučiate, kad norite pagerinti santykius ir kad tai būtų svarbu jūsų porai – nenusiminkite. Neretai užtenka vieno partnerio pastangų, kad reikalai pagerėtų. Pradėkite sakyti ir reikšti dėkingumą nepriklausomai nuo to ar partneris atsako tuo pačiu ar ne. Turbūt per visą bendravimo laiką žinote kaip jį ar ją nudžiuginti, kokie jūsų veiksmai partneriui būtų išskirtiniai, maloniai neįprasti. Išbandykite tai. Jei pasirinkote tokį naujo elgesio modelį į kurį partneris negalėtų neatkreipti dėmesio, vienokių ar kitokių rezultatų tikrai sulauksite.

Nepavyksta pratimų atlikti savarankiškai? Norite dar daugiau pavyzdžių ką galima daryti poroje, kad sustiprėtų santykiai? Neturite partnerio, tačiau norite būti pasiruošę rimtai draugystei? Užeikite į skiltį [seminarai](#) kur rasite visus mūsų organizuojamus seminarus ir praktikumus tiek poroms tiek pavieniams žmonėms.