

# Kaip auginti meilę

Niekam nenuostabu, kad tai, kam skiriame daugiausia dėmesio, duoda geriausių rezultatus. Norint tapti geru sportininku tenka po kelias valandas kasdien praleisti stadione ar sporto salėje. Norint išmokti gerai groti pasirinktu instrumentu taip pat tenka aukoti didelę dalį dienos repeticijoms. O ką daryti, norint tapti geru partneriu, vyru, žmona?

**Skirkite santykiams pakankamai laiko.** Kas yra pakankamai? Priklauso nuo to, kiek laiko jiems neskyrėte jokio dėmesio, ar esate taikoje su partneriu ar perėjote į nuolatinės konfliktines situacijas, ar partneris jums tapo kažkuo, kas tiesiog gyvena tame pačiame bute ar vis dar esate išimylėję. Rutina greitai užgožia ir gražiausius santykius. *Mažiausia, ką galite padaryti – kiekvieną dieną skirti kelias minutes paprastam ir nuoširdžiam pokalbiui, dėmesio parodymui apkabinimu, bučiniu (tik ne sausu ir rutininiu, bet nuoširdžiu, iš meilės, o ne įpročio), komplimento ar padėkos išsakymu.*

**Auginkite meilę augindami draugystę.** Meilė stiprėja gerai leidžiant laiką kartu. Taip stiprėja draugystės, taip stiprėja ir artimi santykiai. Planuokite atostogas, išeikite į kavinę, kino teatrą, suvalgyti ledų karštą vasaros dieną parke ant suoliuko. Nuveikite kažką paprasto, lengvo ir linksmo, kad galėtumėte atsipalaiduoti ir pasidžiaugti vienas kito draugija negalvodami apie kasdienes problemas.

**Pažinkite vienas kitą.** Kalbėkitės, dalinkitės savo norais, svajonėmis, nuomonėmis, idėjomis, baimėmis, detalėmis iš vaikystės. Mokykitės išklaudyti vienas kito, priimti vienas kitą net jei nepritariate ar nesuprantate savo partnerio. Kai žmogus mokosi groti pianinu, jis neprieštarauja tam, kaip

išdėstyti klavišai ir kokius garsus jie skleidžia, o susitaiko su faktu, kad toks jau yra pianinas ir mokosi juo sukelti nuostabiausius garsų derinius. Taip ir jūs *priimkite partnerį tokį, koks jis yra dabar, tyrinėkite ir mokykitės kokiais veiksmais, poelgiais ir žodžiais sužadinti jame visa, kas yra geriausia ir gražiausia.*

**Nusistatykite prioritetus.** Jei partneris jums nėra svarbiausioje vietoje gyvenime ne tik žodžiais, bet ir darbais, teks pasitenkinti pusėtinais santykiais. Jei nenorite pusėtinų – teks dar kartą pasirinkti ir pergaltoti, ko jūs iš tikro norite. Geri santykiai reikalauja priežiūros, kantrybės ir darbo tačiau mainais gaunate tai, apie ką daug kas gali tik pasvajoti – meilę, šilumą, palaikymą, dėkingumą iš artimiausio jūsų gyvenime žmogaus.

**Pasiruoškite mokytis visą gyvenimą.** Santykiai nėra kažkas, ką vieną kartą padarei ir turi visam laikui. Tai nuolatinis kūrybos procesas. Žmonės keičiasi, keičiasi santykių dinamika, keičiasi gyvenimo sąlygos, iššūkiai su kuriais tenka susidurti. *Kaip versle tenka prisitaikyti ir susitvarkyti vis su naujomis situacijomis taip ir santykiuose teks vėl ir vėl spręsti iškilusias problemas, eiti per nepatogumus, skirti atitinkamai laiko ir dėmesio, kad išlaikytumėte juos aukščiausiam įmanomame lygyje.*

Vienišumas – tai mūsų amžiaus vakarų pasaulio virusas, kurio požymiai taip sunkiai pastebimi, kad kai kurie nei neįtaria esantys vieniši. Vienišumas santykiuose yra dar skaudesnis, nes vilties, kad sutikus kažką žaizda užgis, nebelieka. Poros santykiai – nuostabus vaistas išgydyti vienas kito vienišumo jausmą, papildyti savo būdo savybėmis (jei tik esate pasiruošę mokytis), palaikyti tiek bendrame tiek asmeniniame gyvenimo kelyje, mokytis, tobulėti ir augti kaip pora ir kaip asmenybės, nes *pati geriausia gyvenimo mokykla yra dalinantis jos suolą su savo antra puse.*