

# Kaip išdresiruoti savo vyrą

Visų pirma atsiprašau visų vyrų, kuriuos straipsnio pavadinimas gali ižeisti. Ištarus garsiai jis turėtų skambėti žaismingu moterišku tonu su lengvu pakikenu „tarp mūsų mergaičių“ stiliumi. Visų moterų vardu, mes jus mylime ir gerbiame ir norime išmokti elgtis su jumis taip, kad ir jūs ir mes būtume laimingi.

Taigi, tikiuosi atsiprašymas buvo priimtas, o aš keliauju aptarinėti vienos kitos taisyklės, kuri gali palengvinti santykius su tuo vieninteliu, nepakartojamu ir kartais taip vedančiu iš kantrybės.

Noriu padėkoti Tomui Girdzijauskui už puikią jo paskaitoje išgirstą mintį, kuri skambėjo maždaug taip – mylėkit savo vyrą toki, koks jis yra ir tada turėsite galimybę padaryti jį tokiu, kokį norite turėti šalia. Viskas ko reikia, tai išminties kaip su juo elgtis. Kodėl mylėti jį toki, koks yra dabar jei jis kur kas toliau nei keli žingsniai nuo jūsų svajonės? Kiekviena moteris žino, kad nemylimas augalas pradeda skursti. Užtenka vien numesti nepatenkintą žvilgsnį praeinant pro šalį ir galite būti tikra, kad už mėnesio kito nugeibęs augalėlis kelias į konteinerį. Ir taip pat neretai užtenka tik nuoširdaus dėmesio, kad skurstantis augalas staiga atsigautų ir netgi suvešėtų. Moters prigimtis turi savos mistikos. Ne veltui sakoma, kad kiekviena moteris yra šiek tiek ragana. Neretai mūsų rankose tam tikra prasme yra nuosprendis kas gyvens ir kas mirs, tiesiog viskas vyksta tokiam subtiliam lygmenyje, kad dažniausiai mes to nei nepastebime. Panašiai ir su santykiais. Moteris yra ta, kuri laiko pulsą ant poros santykių. Tai ji jaučia, kada santykiai artėja link kritinių momentų ir pirma į tai reaguoja savo jausmais ir emocijomis vyrui nei nespėjus susigaudyti kas vyksta.

Visos šios moters savybės davė mums puikią galimybę užsiimti

kūryba poroje ir užkurti tokią šeimyninę ugnį, kuri šildys abu partnerius. Tačiau tam mus reikės sutramdyti, prisijaukinti ir išauklėti savo brangiausią vyrą. Ir visa tai padaryti su tik moteriai prieinamu švelnumu, subtilumu ir meile – savybėmis, kurių, deja, reta iš mūsų buvo mokoma.

**Pirma taisyklė**, kurią, kiek man žinoma, nedažna moteris yra įsisavinusi, yra **padėkos reiškinys** vyrui už jo atliktus darbus, savybes, kurios jus žavi, patikusius poelgius. Kodėl pavadinome straipsnį „kaip išdresiruoti savo vyrą“? Kaip tik todėl, kad jei atsiminsite paprastą dresūros taisyklę, bus daug paprasčiau. O ji skamba taip – patiko, pagirk. Praplėskite pagyrimą „geras berniukas“ iki nuoširdaus pasakymo už ką ir kodėl esate dėkinga ir viskas. Tokia padėka skatina vyrą toliau elgtis taip, kaip jums patinka, kad vėl išgirstų ką nors gero apie save. Norite tikėti, norite be, bet vyrai labai mėgsta padėkas ir komplimentus. Net jei to akivaizdžiai neparodo, jie nori žinoti, jog yra vieninteliai, nuostabūs ir nepakartojami.

**Antra taisyklė – rūpestis**. Ir aš kalbu apie emocinį rūpestį, apie išklausymą ir palaikymą. Vyras – kovotojas. Jis daug kartų stosis ir daug kartų kris, net jei užsiimtų, jūsų manymu, juokų darbais. Jei jam kažkas nepavyko, labiau už viską jis nori patekti į saugią aplinką, kur galėtų išsilaižyti žaizdas ir pasijusti ne tokiu jau ir nevykėliu kaip jam atrodė. Pastatykite savo riterį ant kojų, leiskite jam suprasti, kad esate jo pusėje, kad ir kas nutiktų, raskite teigiamą pusę jo poelgyje ir išsakykite tai. Patikėkite, ir be jūsų moralų ir aiškinimų, ką ir kaip jis turėjo daryti ar nedaryti, jis jaučiasi pakankamai blogai.

**Moteris yra ta, kuri laiko pulsą ant poros santykių. Tai ji jaučia, kada santykiai artėja link kritinių momentų ir**

## **pirma į tai reaguoja savo jausmais ir emocijomis vyrui nei nespėjus susigaudyti kas vyksta.**

**Trečia taisyklė – jūsų norai ir pageidavimai.** Jei pirmos dvi taisyklės skambėjo taip, tarsi jūs turėtumėte šokinėti apie savo vyrą, o jis tik gerti jūsų dėmesį – galite atsikvėpti. Taigi, vyras jaučiasi mylimas ir gerbiamas. Dabar jūsų eilė padėti jam padaryti jus laimingas, kad pasijustumėte mylimos ir gerbiamos. Moteris – tai vienas didelis noras ir pageidavimas. Bėda tame, kad daugelis mūsų nesijaučiame vertos gauti tai, ko norime. Moteris kantri ir ištverminga, ji gali metų metus kentėti ir tylėti galvodama, kad taip ir turi būti ar slegiama įvairiausių baimių, įskiepytų mums šių laikų auklėjimo. Dar vienas mitas – kad vyras pats turi susiprasti, ko jūs norite. Sakau ramiai, pridėjusi ranką prie širdies –



Freedigitalphotos.net

nesusipras. Pamirškite tai. Norite gėlių, o jis niekada jums jų nenuperka? Paprašykite. Norite atšvęsti bendro gyvenimo ar draugystės sukaktuves? Pasakykite jam tai ir priminkite dar kelis kartus ar užrašykite vonioje ant veidrodžio. Norite, kad liestų jus taip, kaip jums patinka, kad sakytų tai, ką norite girdėti? Prašykite. Vėl ir vėl. Kantriai instruokite kaip ir ką norite, kad jis padarytų. Tik atsargiai, prašymas turi savo atskiras taisykles. Pirma – nereikalaukite. Tik pabandykite pastumdyti vyrą aiškindama kaip ir ką jis turi daryti ir jis arba atsitrauks ir gausite ignoravimo dozę (arba

jus užklups netikėta audra iš jo pusės) arba turėsite paklusnų berniuką, kurį vargu ar galėsite gerbti kaip vyrą. Antra – apsiginkluokite kantrybe. Vargu ar jis viską supras iš pirmo karto ir tiesiog akyse taps svajonių princu. Trečia – vėl ir vėl padėkokite ir parodykite, kada jis kažką daro gerai. Jei jis tiesiog tobulai perbraukė delnu per jūsų nugarą, iškart pasakykite jam tai. Taip jis gaus tikslią ir aiškia informaciją apie tai, ko jūs norite.

**Ketvirta taisyklė – jei jums kažkas nepatinka.** Tai dar viena kantrybės ir taktiškumo reikalaujanti situacija, tačiau tylėti ir slėpti nepasitenkinimą taip pat ne išeitis. Kritinis taškas tokioje situacijoje – duoti vyrui laisvę rinktis. Tarkim jus nuoširdžiai erzina kuris nors jo būdo bruožas, gal net užgauna jūsų jausmus. Pasakykite jam tai. Tik pasakykite be kaltinimo, tiesiog konstatuokite faktą „ aš jaučiuosi taip ir taip, kai tu darai tai ir tai“. Ir palikite jam laisvę keistis ar nesikeisti. Leiskite suprasti, kaip jūs jaučiatės ir tuo pačiu leiskite pajauti, kad jis turi galimybę ir laisvę būti toks, koks yra. Jei manote, kad taip galite nepasiekti ko norite, pabandykite pareikalauti , kad jis pasikeistų ir tada tikrai nepasieksite. Dar vienas „ginklas“ – reaguoti į jo elgesį taip, kaip jūs norite reaguoti. Galite nutilti ir nuliūsti, kai jis pasako kažką kas jus skaudina. Galite pasitraukti iš kambario ir leisti jam suprasti, kad toks jo elgesys iššauks atitinkamą jūsų elgesį. Tik nepersistenkite, svarbiausia nekerštauti ir nebandyti „pastatyti jo į vietą“, o palikti ir jam ir jums galimybę rasti patogiausią būdą sugyventi atitinkamose situacijose.

**Penkta taisyklė – kai žodžiai nepadedą.** Būna taip, kad žmogus, atrodo, nenori girdėti kas jam sakoma. Nesenai Miclele Wiener-Davis knygoje Divorce Busting (Skyrybų griovimas) perskaičiau labai smagią istoriją apie jau garbaus amžiaus moterį, kuri kelis dešimtmečius maldavo vyro, kad jis, ateidamas vakarieniškas, užsidėtų marškinius mat vyras buvo įpratęs valgyti iki pusės nuogas. Moteris ilgai kankinosi nesugebėdama

išprašyti vyro apsirengti kol vieną dieną, patiekusi vakarienę ant stalo, pati atėjo visiškai nuoga ir atsisėdo valgyti. Vyras nužvelgė ją, nuėjo į kambarį, apsivilko marškinius ir daugiau niekada neateidavo valgyti pusnuogis. Kartais vienas tiksliai parinktas veiksmas padeda labiau nei tūkstančiai žodžių. Daug kartų girdint tą patį per tą patį žmogaus sąmonė tarsi „atbunka“ žodžiams. Tai tampa kaip paukščių kalba kažkur fone neturinti jokios reikšmės. Vyrai ypatingai linkę atsiriboti nuo to, ko nenori girdėti, žinoti ar jausti. Tokiu atveju veiksmas tampa kažkuo neįprastu, sudirgina sąmonę pakankamai, kad žmogus atkreiptų dėmesį.

**Šešta taisyklė – kai niekas neveikia.** Žmogus – automatizmu pagrįstas sutvėrimas ir mes turime tokią savybę – jei kas nors nesuveikė, pabandome dar kartą tą patį tik atkakliau. Dar kartą tas pats tik atkakliau iššaukia tokį patį kaip prieš tai, tik audringesnę atsaką. Vienintelis būdas kažką pakeisti – išbandyti ką nors visiškai naujo, galbūt netgi absoliučiai priešingo tam, ką darėte iki šiol. Jūsų vyras neturės kur dėtis, tik reaguoti kitokiu būdu nei iki šiol į naujai jūsų sukurtą situaciją. Sunku pasakyti kokia bus naujoji reakcija, bet bent jau pajudėsite iš mirties taško ir pradėsite ieškoti sprendimo.

Na štai, bent kelios priemonės jau jūsų rankose, o visa kita yra gyvenimas, kur tiek pat situacijų kiek porų ir kiekviena jų turi savo atskirus sprendimus.

Nebūtina taisyti to, kas nesugedo, tačiau jei palaistysime gėles prieš joms pradėdant vysti, galime tikėtis kad jos nudžiugins mus savo vešlumu ir gausiu žydėjimu.

Kritiniu atveju, jei vyras jus žeidžia savo netinkamu elgesiu ir niekas neveikia – atsitraukite. Pav. Jei vyras jums sudavė, laikinai pasitraukite gyventi kitur paaiškindama, kad mylite jį bet negalite leisti savęs žeminti. Lygiai taip pat su vyro

girtuoklyste – kartais atsitraukimas – geriausia laikina poveikio priemonė. Kadangi kritiniai atvejai yra gana sudėtingi, geriau kreipkitės į mane konsultacijai. Tad šiame komentare užteks apie tai.

**Dėkingumą** vyrui dažniau reikškite žodžiais, o ne darbais. Vyrams tai patinka! Manote, kad mokate reikšti dėkingumą? Mmmm, nebūtinai. Dalyje savo konsultacijų susidūriau su bėda: moteris tvirtina reiškianti dėkingumą ir teisingai besielgianti, bet paklausus vyro išaiškėja priešingai! Dalis moterų kopijuoja savo mamos nepagarbaus elgesio su vyru modelį nepaisant to, kad dievagojosi, jog to nedarys! Tad labai svarbu: paklauskite kartas nuo karto vyro, ar jam jūsų dėkingumo išreiškimo yra pakankamai ar jis norėtų dėkingumo daugiau ar kitomis formomis. Dėkingumas turi būti reiškiamas paprastai, nuolat ir nepataikaujant. Tada vyras jaučiasi labai reikalingas ir pas jį atsiranda dar didesnė motyvacija daryti moterį laiminga visais įmanomais jos prašomais būdais. Ir priešingai – jei visos vyro pastangos priimamos be jokios nuolatinės dėkingumo reakcijos, vyras pradeda jaustis lyg stengtųsi bergždžiai. **Vyrai, jei jaučiate, kad jums neužtenka dėkingumo, pakalbėkite su saviške ir paaiškinkite, kad jums gali pritrūkti motyvacijos, jei negausite kasdieninės dėkingumo „porcijos“.**

**Dėkingumo pratimas kas dienai:** Šis pratimas – mūsų su Vaiga mėgstamiausias. Sutarkite su savo antra puse laiką ir skirkite po porą minučių vienas kitam išsakyti, dėl ko esate dėkingi. Tai gali būti paprastas mažmožis arba bendras dėkingumas už partnerio buvimą šalia. Kai klausysite partnerio reiškiamo dėkingumo, būtinai atsipalaiduokite, nesipriešinkite, nemekenkite ir leiskite dėkingumo žodžiams persismelkti į jūsų gilumą. Paprasta? Labai gerai, padarykite šį pratimą porą savaičių, ir pajausite, kas pasikeis...