

Kodėl santykiai tokie sudėtingi?

Poros santykiai – vienas didžiausių gyvenimo iššūkių. Tai taip pat viena geriausių gyvenimo mokyklų. Vargu ar daug kas susilaukia tiek dėmesio kaip meilės ir santykių su antra puse tema. Jausmų spektras, kai kalba pasisuka apie meilę, svyruoja nuo ašarų ir atrodytų nepagydomai sudaužytos širdies iki skrajojimo devintame danguje. Nevaldomi, nenuspėjami ir neprognozuojami – štai tokie tie santykiai su pačiu artimiausiu žmogumi.

Mes buvome išmokyti tikėti, kad gyvenimas poroje – savaime suprantamas dalykas nereikalaujantis nei žinių nei didesnių pastangų. Šitas įsitikinimas taip gerai įkalta į galvas, kad vargu ar suvokiame, kad jį turime. Visuomenės taisyklės diktuoja visiems puikiai žinomą ir viešai pripažįstamą kaip norma gyvenimo eigą, liečiančią santykius – draugystė (kiek jūsų būdami be poros buvote kamantinėjami savo artimųjų apie tai, kada gi pagaliau ką nors susirasite?), santuoka (būtinasis dalykas kiekvieno žmogaus gyvenime, jei nenorite būti laikomi nepilnaverčiais), vaikai (būtinasis kiekvienos santuokos ar poros gyvenimo aspektas). Nesakau, kad jei to nesilaikysite, jus pastatys ir sušaudys, bet pripažinkime, žmonės, neatitinkantys standartų, sulaukia bent jau minties, kad kažkas su jais yra negerai.

Santykių kūrimas ir palaikymas – labai gyvas procesas kuriame trumpam užmigus

gali tekti kapanotis iš nemalonios krizės.

Viskas yra puiku ir su santuoka ir su vaikais. Problemos prasideda tuomet, kai visuomenės taisyklių laikymasis tampa svarbesnis už tai, ką tikrai jaučiate ir ko tikrai norite. Turbūt ne viena moteris yra jautusi spaudimą iš aplinkos, jei visos jos draugės ištekėjo ir susilaukė vaikų, o jos vaikinai dar net nepasipiršo. Dar blogiau jei ji apskritai neturi antros pusės, tuomet net būti su ištekėjusiomis draugėmis gali tapti nesmagu. Tada ir skubame kurti santykius, ieškoti stabilumo, saugumo, norime kažko apie ką tik įsivaizduojame ir dažniausiai jei ir gauname, tai labai trumpam.

Žodis „meilė“, kad ir kaip nuvalkiotas ir nutūšytas, vis dar siejamas su švelniais ir maloniais jausmais, viliojančia patirtimi, kurios kiekvienas vienaip ar kitaip ieškome ir siekiame. Tačiau realybė pasirodo kur kas skaudesnė – tai esame paliekami ir įskaudinami, tai santykiai neteikia pasitenkinimo, tai paskraidę padebesiais netikėtai nusileidžiame ant monotoniškos ir nuobodžios žemės. Tiesa yra ta, kad santykiai – viso gyvenimo nenutrūkstantis projektas nepriklausomai nuo to ar būtumėte su tuo pačiu žmogumi iki galo ar partneriai jūsų gyvenime keistųsi. Neretai nauji santykiai vėl ir vėl greitai tampa buvusių kopija tarsi likimas juoktųsi iš mūsų. Ir viskas dažniausiai tik dėl to, kad turime įsivaizdavimą, kad tik suradę tą pačią tinkamiausią antrą pusę laižysime medų iki gyvenimo pabaigos. Mes nesame pasiruošę pajudinti piršto daugiau nei būtina antrai pusei suvilioti. Nesame pasiruošę mokytis iš santykių, augti, keisti savo požiūrį, pamatyti kitą žmogų tokį, koks jis ar ji yra, o ne kaip pagal mūsų vaizduotę turėtų būti. Žiūrime savęs ir pamirštame labai svarbų aspektą: poros santykiai yra ne tik apie mus ir sudaryti net ne iš dviejų, o iš trijų dalių – aš, tu ir mes.

Santykių pradžioje emocijų ir hormonų nešami ar tiesiog tikėdamiesi jog radome tą žmogaus šalia teikiamą saugumą ir malonumą, automatinio režimu daugiau dėmesio skiriame kitam žmogui ir bent jau mąstome apie būsimą ar esamą „mes“. Santykiams įsibėgėjus, kai pora tampa stabilesnė ir abu atsipalaiduoja, išlenda tikroji priežastis dėl ko buvome tokie malonūs, švelnūs, kodėl dėjome tiek energijos ir laiko į santykius – dėl savęs. „Tu“ ir „mes“ nueina į antrą ar kur nors į penkioliką planą, priklausomai nuo žmogaus ir nuo poros dinamikos.

Nėra nieko blogo siekti patenkinti savo poreikius, tačiau tik savo poreikių patenkinimu užsiimantys partneriai greitai atsiduria labai nemalonioje padėtyje. Kiti spąstai – tenkinti kito partnerio įsivaizduojamus poreikius, kuriuos mes nusipiešiame savo vaizduotėje tarsi neklausę žinotume ko jis ar ji nori, ko jam ar jai reikia ir tt. Rezultatas – galybė sudėtų pastangų ir energijos ir nei mažiausio „ačiū“ iš savo antros pusės ar net susierzinimas jei perlenkiame lazda.

„Mes“ yra trečia poros sudedamoji dalis į kurią galbūt ne visi atkreipia dėmesį arba atkreipia tik savo vaizduotėje. Neretai abiejų partnerių vizija dėl ko jie yra kartu, kai pora jau stabilizuojasi, sutampa. Tačiau santykiams sutvirtinti labai gera tema pokalbiui yra „kodėl mes esame kartu?“. „Mes“ kaip funkcinis vienetas turi sulaukti pakankamai dėmesio tam, kad abu partneriai būtų patenkinti, o santykiai įgautų daugiau stabilumo ir pagrindo po kojomis. Kas jus sieja? Ką turite bendro, kas yra tik jūsų kaip poros? Ką veikiate ar domitės ar planuojate tik jodu?

Surasti tinkamą žmogų yra svarbu ir labai palengvina santykius, tačiau čia viskas toli gražu nesibaigia. Joks žmogus nėra tobulai skirtas jums su kuriuo santykiai bus ramūs, lengvi ir nekonfliktiški, nebent abu užaugote pagal labai panašų šeimos modelį, turit kone identišką vertybes, požiūrius ir nuomones arba nesileidžiate į gilesnę intymumą kur jausmų ir emocijų proveržiai sujudintų nusistovėjusį

stabilumą. Net turint šiokių tokių žinių jų toli gražu ne visada užtenka. **Santykių kūrimas ir palaikymas – labai gyvas procesas kuriame trumpam užmigus gali tekti kapanotis iš nemalonios krizės.** Jis taip pat pilnas iššūkių kur esame išbandomi ne tik kaip pora, bet ir kaip individai.

Santykiai ne tik grietinėlė su braškėmis, bet ir prėski avižiniai dribsniai, ne tik juokas ir švelnumas, bet ir skaudūs dūriai į jautrias vietas. Žmogaus psichikos mechanizmas skatina jį bėgti nuo to, kas nemalonu link to, kas malonu. Toks įprotis – vengti sunkumų, apsimesti, kad nėra problemų, kurias reikėtų spręsti, išsisukinėti nuo realybės, nes ji ne tokia, kokios jūs norėtumėte – veda prie nepilnaverčio gyvenimo ir nepilnaverčių santykių. Jei gyvenimą galite nugyventi to nei nepastebėdami, santykiuose tokia taktika prives iki atsisveikinimo su jais arba prėskos avižinės košės valgymo visą likusį gyvenimą.