

Konfliktiški santykiai

Laba diena,

Iš anksto atsiprašau už labai ilgą tekstą :) Bet šiuo metu esu (esame ir gyvename) užsienyje ir aplinkui nėra su kuo pasišnekėti turint problemų, susijusių su santykiais. Aš prieš kažkur 4 metus gyvenau metus laiko santuokoje. Po skyrybų auginau dukrytę, nesileidau į bet kokius santykius su vyrais, tiesiog galima sakyti 3 metus išbuvau viena.

Prieš išvykstant į užsienį gyventi, atsirado draugas. Dabar mes kartu gyvename beveik metus laiko užsienyje. Mūsų santykiai labai keblūs. Pastovus aiškinimasis santykių. Aš pagal zodiaką esu mergelė, o vyras-ožiaragis.

Mano akimis žiūrint, į jo kiekvieną repliką buityje, santykiuose iš mano pusės yra reaguojame, stengiuosi pasikeisti, prisitaikyti, suprasti tuo pačiu nepaisydama ir savo noru bei dukrytės.

Konfliktai kyla dėl menkiausių dalykų. Tarkim butas mūsų remontuojamas, grįžtu po darbų, pusdienį turiu laisvą, vakare vėl į darbus. Turiu dukrytę parsivežti namo, valgyti pasitaisyti, apsitvarkyti kambarius. Nėra laiko sau beveik... ir vis kaip bitutė sukuosi. Iš jo replikos, kad per lėta, kad nepasidarau darbų, nors jie nudirbti. Jis grįžta vakare. Pradėjo sportuoti vakarais, išvažiuoja. Susitinkam lovoje ir aiškinamės, kas ne taip ir visa kita. Menkiausius darbus, sako, kad galiu pati nusidirbti, jis net šiukšlių neišneša, net indų neplauna, indaplovės nepajungia nors nupirқта stovi.

Anksčiau pykomės dėl vaiko mano, kad ji neišauklėta, nesiskaito su juo, su manimi. Dabar kol kas jų santykiai susitvarkė, elgiasi abudu gražiai, bendrauja.

Vertinu ją už tai, kad jis stengiasi ieškoti kompromisų. Aš tokia labiau užsispyrusi, nešneku jei kas nepatinka, bet kai pašnekam, atsileidžiu greitai ir vėl norisi apsikabinti, būti kartu. Nors mano vyras visus metus laiko iš tikrųjų nerodo didelio noro pabučiuoti, apkabinti, tik lovoje naktį gulint apsikabina. Visa jo tokia šiluma.

Prasidėjo dabar konfliktai dėl sekso. Pasirodo jam ir seksas netinka tarp mūsų. Kai klausdavau anksčiau, sakydavo viskas gerai. Dabar staiga viskas pasikeitė... leptelėjo, kad esu išsiblaškiusi, kad neturėjusi daug partnerių ir tai jaučiasi, neturiu to, kas tinka man, neatradusi savęs, tarkim taip... Sako jog jaučiasi su manimi kaip senis. Mums abiems po 26metus. Aš nesijaučiu taip...mylėjomės kas antrą dieną (beveik). Seksas mechaniškas, aišku pavargę po darbų, aš pavargusi nuo konfliktu, skaudžiu žodžių... neišeina labai atsipalaiduoti ir pan.

Stengiausi jo išklausyti kai jis visa tai man išsakė. Prieš tai buvome susipykę 3 dienas, todėl viskas susikaupė jam ir man.

Iš tikrųjų neturiu daug patirties santykiuose, nežinau kaip į tai reaguoti. Skaudu tai, kad nenoriu likti viena, nors kartais atrodo kad išeities nėra, netinkam vienas kitam...

Papasakojau jums tik dalį viso to, kas vyksta. Įdomu būtų išgirsti Jūsų nuomonę apie tokius santykius, nes pati nežinau kaip išspręsti pastovius konfliktus...

Sveika,



Aiškius sprendimus vargu ar duosime. Tam reikia ne tik kalbėtis gyvai su specialistais, bet abiems norėti daryti pokyčius ir santykiuose, ir, tikėtina, savyje pačiuose –

elgesyje, požiūryje, išsiaiškinti ar tikrai galite būti kartu kaip pora ir tt. Ką galime pakomentuoti iš to, ką parašei:

Pradėsime nuo sekso temos. Sunku pasakyti, kodėl ši tema jam iškilo kaip nepasitenkinimas – gali būti, kad bendra santykių kokybė prastėja ir jis ieško priežasčių, kas ne taip. Geras seksas nėra partnerių patirties klausimas, tad gali būti dėl šito rami. Tai, kad neturėjai daug partnerių yra daugiau pliusas nei minusas tiek tau, tiek tavo seksualiniam gyvenimui. Kokybišką seksą turi tos poros, kurios gerai sutaria, kuriose abu partneriai yra pailsėję, patenkinti gyvenimu, vyrauja draugiškumo ir meilės atmosfera, moteris moka išsivalyti nuo sunkių emocijų, vyras moka perimti dalį moters sunkių emocijų, santykiai auga, bręsta, gilėja. Moters dalis taip pat yra, bet ji nėra patirties klausimas, o gebėjimo atsipalaiduoti, psichinės bei emocinės ramybės. Liūdnas faktas, kad labai nedaug moterų, bent jau Lietuvoje, patiria didesnę malonumą mylintis. Tačiau tai atskira bei ilga tema, reikalaujanti ne tik informacijos pastudijavimo, bet darbo su savimi, mokymosi atsipalaiduoti nekalbant apie pačių santykių kokybę, tarpusavio atvirumą ir tt. Jei šis klausimas aktualus tau pačiai – pradėk domėtis, kuo plačiau tuo geriau. Su vyru, kol santykiai tokie konfliktiški, vargu ar pavyks turėti bent kiek labiau tenkinantį seksą. Nesistenk patenkinti tik jo. Taip padarysi sau meškos paslaugą ir seksas tau taps vis atgrasesne patirtimi kol apskritai pradėsi jo vengti. Stengtis patenkinti vyrą yra lengvesnis bei greitesnis kelias, tačiau jis veda į savo pačios seksualinio gyvenimo sunaikinimą.

Pavojinga taikytis prie vyro pamirštant savo pačios norus. Nenuostabu, kad vyras tavęs negerbia – tu negerbi pati savęs, nei savo laiko, nei noru. Statyti partnerio norus į pirmą vietą galima tik tada, kada žmogus išmoko pirma paisyti savęs, kada išmoko laikyti asmenines ribas ir neleisti jų peržengti. Kada prisitaikymas prie partnerio nekainuoja papildomų psichinių resursų, nes žmogus (ypač moteris) išmoko jais

pasipildyti. Kas be ko, tavo vyras nėra lengvo charakterio, tačiau stengdamasi prisitaikyti prie jo bet kokią kainą, suteiki jam vis daugiau ir daugiau galimybių tave žeminti bei jaustis turinčiu teisę tai daryti. Kas nutiks, jei pradėsi kreipti dėmesį į save ir paisyti savo poreikių, skirti laiko sau, pailsėti? Gali būti, kad skyrybos, jei vyras labai priprato prie pastangų iš tavo pusės ir jam reikia kaip tik tokios moters. Kita vertus, pradėjusi atrasti save, išmokusi nusistatyti kur yra tavo ribos ir jų laikyti, turėsi šansą turėti tokį vyrą, kuris tave gerbs – šį arba kitą.

Nepaisant vyro nepasitenkinimo, jei nerasi laiko sau ir poilsiui, neturėsi jokių laimingų santykių – nei šių nei kitų. Vyras gali to nesuprasti ir čia gali tekti spręsti ar jis tau tinkamas ar ne, pažiūrėti ar jis pakankamai nori būti su tavimi, kad pakeistų savo požiūrį. Pradėk atsigręžti į savo norus, pomėgius, poreikius. Iš ten tu gausi energijos tiek sau tiek santykiams bei vyrui. Kol nepaisai savęs, kol vyras yra pirmoje vietoje ne sveika santykiams prasme, kol būsi nelaiminga pati, tol ir vyras nesupras, kas yra negerai, kodėl ir jam santykiuose vis blogiau. Tau reiktų pasidomėti , pastudijuoti santykių žinias, moteriškumą ir iš kur ateina moteriška laimė, jos psichiniai resursai, jei nori ar šiuos ar naujus santykius sukurti sveiku, harmoningu pagrindu. Vienas iš rekomenduojamų lektorių yra Ruslanas Narušavičius, jei supranti rusiškai. Jo paskaitas gali rasti puslapyje audioveda.ru. Jo paskaitos duotų esminį pagrindą ir padėtų susigaudyti, kur darai pagrindines klaidas. Be rusų kalbos, angliškai gali rasti pakankamai gerų knygų, kaip Laugh Your Way To A Better Marriage. Jei pradėsi ieškoti, informacijos rasi. Pradėk ją taikyti, eksperimentuoti ir žiūrėk kas gaunasi. Tačiau požiūrį ir įsisenėjusius įpročius į kai kuriuos, o gal net daugelį dalykų tiek santykiuose ties savo asmeniniame gyvenime teks keisti. Pokyčiai neateina lengvai bei greitai, tad kantrybės ir sėkmės tau!

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai