

# Laimingi santykiai: komplimentai ir padėkos

Vienas iš laimingų santykių faktorių yra gebėjimas vertinti žmogų, su kuriuo pasirinkome gyventi, kurti šeimą, buitį, bendrauti artimiau nei su bet kuo kitu. Laikui bėgant, ypač jei poroje prasideda nesklaidumai, labai lengva pamiršti, už ką vertiname partnerį. Dėmesys paprastai pradeda koncentruotis į trūkumus bei problemas, o tai, kas yra gera, tarsi detalės, nepatekusios į objektyvo fokusą – jos yra, tačiau blankios ir kažkur lyg tarp kitko.

Tikrai ne kiekvienas iš šeimos turi atsinešęs įprotį sakyti komplimentus, dėkoti, ypač savo šeimos nariams. Dažniau nei norėtusi gerai vertinami tampa svetimi žmonės, o savi juk savi. Dalis mūsų tiesiog nepastebime tų, kurie yra arčiausiai mūsų – įprotis ir mechaninė kasdienybė daugelį dalykų paverčia nepastebimais. Kiti tiesiog neišmokome, neįpratome. Su tetomis, dėdėmis visi turėjome sveikintis ir būti mandagiais, o savo šeimoje dažnas nematėme nei mandagaus tarpusavio elgesio, nei vienas kito vertinimo. Tokius įpročius nešamės su savimi toliau – kieme su kaimynu draugiški, o grįžę namo kaip išeina. O štai problemos kaip akmenukas bate – jų nepastebėti neįmanoma. Taip ir išsivysto labai įdomi dinamika. Kas blogai, visada vienas kitam pranešame, o kas gerai – ne taip jau ir dažnai teikiame pasakyti.

Nemokėjimas ar užmiršimas vienas kitam dėkoti, pasakyti ką nors malonaus (kas būtų tikra ir nuoširdu) turi du žalingus aspektus. Vienas jų – partneris pradeda jaustis vis prasčiau, girdėdamas vien pastabas, jokio palaikymo bei pagyrimo. Sunku bendrauti su žmogumi, kuris moka tik peikti. Kitas aspektas – patys pamirštame, kodėl apskritai esame su šiuo žmogumi. Nekalbame apie situacijas, kada partneriu pasirenkame žmogų, kuris apskritai netinkamas santykiams ir nemoka elgtis su kitu žmogumi. Tačiau jei mylime tą, su kuriuo esame, norime būti

kartu nepaisant ateinančių iššūkių, sveika prisiminti, kodėl gi pasirinkome būtent jį. Pasakyti apie tai sau ir paskui – savo mylimai antrai pusei.

Konsultacijoje viena pora, atlikdama komplimentų ir padėkų sakymo pratimą sužinojo šį tą netikėto apie eilinę buitinę situaciją. Vyras visada galvojo, kad jo žmoną erzina jog jis, prieš užvažiuodamas į parduotuvę, skambina jai ir klausia ką nupirkti. Jam buvo labai nauja išgirsti, kad žmona yra labai dėkinga ir vertina vyrą už tai, kad jis tai daro, o jos susierzinęs balsas, kurį vyras išgirsta, būna dėl to, kad tą akimirką, kai jis paskambina, jai labai tingisi nueiti į virtuvę ir pažiūrėti ko trūksta. Vyras sudirgsta ir jaučiasi darantis kažką, kas jai nemalonu, kuomet tiesa yra visiškai kitokia. Tokių situacijų galima surasti kiekvienos poros gyvenime ir ne vieną.

Pagalvokite, kiek malonesnis būtų bendravimas, jei kiekvienoje situacijoje žinotumėte, kada ir kur partneris jus vertina? Jei girdėtumėte paprastus, bet nuoširdžius žodžius apie tai kiekvieną dieną? Pradėkite nuo savęs. Mokykitės vertinti tą, su kuo kuriate šeimą, ir išsakyti tai garsiai. Tiems, kas tikrai nori išsiugdyti tokį įprotį poroje, labai puiku kiekvieną vakarą, prieš užmiegant, sutarti pasakyti vienas kitam po vieną ar porą padėkų ar komplimentų. Pradžioje tai gali būti nepatogu, nesmagu, neįprasta, tačiau jau po kelių dienų pamatysite, kaip dienoms bėgant vis labiau pastebite tai, už ką vertinate partnerį, kad vakare turėtumėte ką pasakyti. Po kelių savaitių pajusite, kaip pradėjote sakyti daugiau padėkų bei komplimentų, vos tik partneris padaro kažką, kas jums patinka ar pastebite jame ką nors gražaus ir vakare nebebus apie ką kalbėti.

Skubėjimo, verslo, didelių siekių laikais pamirštame investuoti į mažus dalykus. Skubame statyti namą, o šeima, kuri jame turėtų gyventi – byra. Skiriame laiką svarbiems karjeros siekiams ir pamirštame pasakyti gražų žodį tam, kuris kiekvieną dieną yra šalia. Kaupiame pinigus ir diplomus

pamiršdami, kad širdį šildo santykiai, o ne turtas ir pasiekimai.

Nedidelė investicija – pora minučių kas dieną pasakyti kažką tikro ir malonaus vienas kitam. Problemos nuo to niekur nedings, tačiau jos nebus pagrindiniu fokusu, slegiančiu ir jus, ir partnerį. Kad ir kaip būtų debesuota, jei pro debesis kartkartėm prasiskverbia saulė, kartu ji atneša lengvumą, viltį ir jėgų sulaukti geresnių orų.