

„Nekalbadienių“ santykiams

žala

Nekalbadieniai“ yra vienas iš būdų, kuriuo dalis porų sprendžia savo nesutarimus. Jie gali tęstis nuo dienos iki savaitės, o kartais ir visą mėnesį ar ilgiau. Susipykus tikrai ne visada norisi kalbėti su antra puse, ypač jei konflikto metu abu pasakė daugiau negu norėjo pasakyti ir ižeidė vienas kitą. Kartais kalbėtis atrodo tiesiog beprasmiška ir pora mieliau renkasi tylą. Kad ir kaip norėtusi sustabdyti bendravimą po neišspręsto konflikto, „nekalbadieniai“ yra skaudus smūgis santykiams ir ilgalaikėje perspektyvoje priveda prie vis didėjančios prarajos tarp partnerių.

„Nekalbadieniai“ uždaro širdį

„Nekalbadieniai“ uždaro širdį, meilės, energijos (pavadinkite kaip norite), tėkmę tarp partnerių. Daugumai yra žinoma, o gal ir gerai pažįstama, kad vaikas mieliau bus baudžiamas ir klausys kaip tėvai ant jo šaukia, negu jausis pamirštas ir ignoruojamas. Dalis vaikų tyčia daro tai, ko tėvai nenorėtų, kad šie darytų, tam, kad sulauktų dėmesio. Vaikui nesvarbu, kad dėmesys bus pykčio forma, tai vis tiek geriau negu nieko. Suaugęs žmogus geriau susitvarko su dėmesio trūkumu, tačiau uždaryta artimo žmogaus širdis mums kelia tokį patį gilų skausmą. Ne gana to, ne daug kas iš mūsų yra patyręs gilų artumą ir besąlyginę meilę su savo tėvais, broliais ar seserimis, kitais artimais žmonėmis. Taigi į santykius jau ateiname su skausmu dėl artumo nebuvimo, net jei to nesame įsisąmoninę. Ieškome žmogaus, kurį galėtume mylėti ir jaustis mylimi, su kuriuo galėtume patirti ryšį, artumą, kurį norime patirti, tačiau paskelbdami „nekalbadienius“ sabotuojame savo

pačių pastangas. Jei esate su partneriu, kurį vis dar mylite ir norite būti kartu, greičiausiai sutiksite, kad jaustumėtės geriau jog jis ar ji pyktų, aiškintų, rodytų nepasitenkinimą kokia nors aktyvia forma, negu visiškai atšaltų jūsų atžvilgiu ir elgtųsi taip, tarsi jūs iš vis neegzistotumėte. Konfliktas gali būti skaudus, tačiau visiškas užsidarymas yra gerokai skaudesnis.

Kodėl skelbiame „nekalbadienius“

Dažniausiai „nekalbadieniai“ yra „užsiožiovimo“ forma, kuomet susipykę partneriai nusprendžia, kad kitas, o ne jis ar ji, turi pirma pradėti bendrauti. Tas, kuris pirmas nutraukia tylą po konflikto tokiose porose gali jausti tarsi tai būtų nusižeminimas, savotiškai atsiprašymo forma ar prisipažinimas neteisiu. Kartais „silpnėsnis“ partneris būtent taip nutraukia „nekalbadienius“ – atsiprašymu ar savo netiesos pripažinimu, kad tik įtampa namie atslūgtų ir viskas grįžtų į savas vėžias. Kartais „nekalbadieniai“ prasideda todėl, kad partneriams stinga fantazijos, kaip išspręsti nesibaigiančius konfliktus ir liautis kalbėti yra geriausia, ką jiems pavyksta sugalvoti. O kartais tai gali būti vieno partnerio bausmė kitam arba subtili, tačiau skaudi manipuliacijos forma, ypač jeigu žinome, kad partneriui „nekalbadieniai“ yra itin skausmingi ir jis ar ji lengviau pasiduos mūsų valiai jei taip juos nubausime. Bet kokiu atveju priešastis skelbti „nekalbadienių“ niekada nėra geriausia įmanoma išeitis ir širdies uždarymas vienas kitam šalto santykius netgi labiau negu audringi konfliktai.

„Nekalbadieniai“ iš užsispyrimo

Dviejų „užsiožiovusių“ partnerių nekalbadieniai nėra

išmintingesni už dviejų susipykusių vaikų, kurie pasitraukia į skirtingus smėlio dėžės kampus ir tą dieną daugiau nesikalba. Vaikams lengviau susitaikyti, nes jie dar neturi tiek puikybės ir gebėjimo apmąstyti situacijas kaip suaugę žmonės. Tuo tarpu suaugę gali ilgai būti įsižeidę ir savo smėlio dėžės kampuose žaisti ištisas savaites. Kadangi puikybė yra tai, kas laiko porą nuo susitaikymo ar bent jau kokio nors šiltesnio bendravimo, kažkam ją tenka perlipti, o tą daryti visiškai nesinori. Klaida, kurią kartais daro tie, kas yra linkę pirmi nutraukti „nekalbadienius“ yra įsitikinimas, kad pirmas pradėjęs bendrauti yra nugalėtojas. Kadangi „nekalbadienis“ gali tapti savotišku šaltuoju karu poroje, atsiranda laimėtojas ir pralaimėjęs. Šita idėja yra ne tik nemaloni bet ir neteisinga, taigi tam, kad sėkmingai nutraukti prasidedančius „nekalbadienius“ pirma reikia išmesti ją iš galvos ir prisiminti, kad pora – tai viena komanda, o ne dvi priešingos. Antra idėja, kurią reikia mesti lauk yra ta, kad pirmas pradėjęs bendrauti partneris yra tas, kuris turi atsiprašyti arba bent jau duoti suprasti, kad buvo neteisus. Atsiprašymas ir netgi konflikto išsprendimas neturi nieko bendro su „nekalbadienių“ nutraukimu. „Nekalbadienio“ nutraukimas nereiškia, kad viskas yra gerai. Tai reiškia, kad partneriai, net ir susipykę, lieka atviri vienas kitam – ne tik džiaugsme, bet ir skausme. Išdidumas tampa auka ant santykių altoriaus, padedama tam, kad dviejų žmonių draugystė gyvuotų toliau užuot merdėjusi dėl ryšio ir meilės nebuvimo. Nutraukti „nekalbadienį“ galima ne iš nusižeminimo ar noro kuo greičiau užbaigti konfliktą, net jeigu dėl to tektų bereikšmiai atsiprašinėti, bet iš įsisąmoninimo, kokią žalą santykiams jie daro. Gali būti, kad vienas iš partnerių bus tas, kuris bus labiau linkęs nutraukti tylą ir tame nėra problemų tol, kol jis ar ji pradeda bendravimą kaip lygiavertis partneris nenorintis tęsti to, kas žaloja santykius ir ieškantis alternatyvų išspręsti piktumams. Jei abu partneriai sutinka, kad „nekalbadieniai“ nėra pats geriausias sprendimas, tikėtina, kad po kurio laiko jų iš viso nebeliks. Tam partneriui, kuriam teko inicijuoti bendravimą,

daugiau nebereikės to daryti arba kitas partneris taip pat prisijungs prie inicijavimo. Kartais užtenka to, kad abu pasijustų saugūs vienas su kitu net ir konflikto metu ir matytų, kad jų noras bendrauti nebus nustumtas į šoną, bet priimtas, o atlėgus emocijoms – įvertintas. Taip galima trumpinti „nekalbadienius“ iki vienos kitos valandos, kas jau nedarys žalos porai jei praėjus laikui abu partneriai pirma sieks atkurti bendravimą, o paskui suks galvą dėl nesutarimų ir galimų sprendimų.

„Nekalbadienis“ kaip bausmė

Galima bausti partnerį „nekalbadieniu“ ir tai yra viena skaudesnių bausmių, kokias galima taikyti artimam žmogui. Taip bausdami mes manipuluojame meile – tuo, ko žmonių širdys giliai trokšta ir retai gauna. Tiesa ta, kad toks traukia tokį, auka traukia smurtaujantį, taigi jeigu esate su partneriu, kuris linkęs bausti „nekalbadieniais“, vienintelė išeitis yra pažvelgti į save ir paklausti, kodėl toleruojate tokį elgesį. Besidomintys saviugda gali padaryti neteisingą išvadą, kad jiems neturėtų rūpėti, kaip elgiasi partneris, jiems turėtų užtekti savęs pačių ir savo vidinės meilės taigi reikia likti santykiuose su netaktiškai besielgiančiu partneriu arba tykiausiai kęsti jo/jos bausmes. Tam verta pasidomėti visais mokytojais, kuriuos gerbiate ir įvertinti, ar šie žmonės toleruoja ar, jūsų manymu, toleruotų, nepagarbų elgesį? Išvada, kad reikia kentėti ir nieko nedaryti, paprastai kyla iš nenoro ką nors iš tikro keisti, nenoro pastovėti už save ir pasakyti užteks. Taigi ieškome filosofijos kuri pateisintų mūsų pasirinkimus, dažniausiai neteisingai interpretuodami bet kokį mums priimtina mokymą. Partneriui, kuris baudžia „nekalbadieniais“ ar taiko kitokią psichologinį smurtą vieninteliai „vaistai“ yra savo elgesio pasekmės – poros griūtis, griežtas pasakymas, kad daugiau taip nebus, aiškus informavimas kad santykiai juda į pabaigą, jeigu

partneris nedarys išvadų. Tačiau tam visų pirma turime tapti stipriais ir pakankamai mylinčiais bei gerbiančiais save, kad suprastume koks partnerio elgesys yra toleruotinas, o koks ne.

„Nekalbadieniai“ kaip vienintelė matoma išeitis

„Nekalbadieniai“ gali prasidėti porose, kurios nebežino kaip išspręsti kylančių konfliktų taip, kad abi pusės būtų patenkintos. Kada du žmonės negali rasti bendros kalbos, galutiniu sprendimu tampa išvis nesikalbėti. Tokiose porose „nekalbadieniai“ nėra svarbiausia problema ir gali signalizuoti arba santykių pabaigą arba kritinį lūžio tašką. Paprastai iki to prieinama per daug metų, pora turi prikaupusi daug nuoskaudų, yra vienas ar keli svarbūs klausimai, kurių pora ilgai negali išspręsti ir kažkam iš partnerių, arba abiem, nusileidžia rankos. Tokiai porai reikia įdėti labai daug pastangų norint atkurti santykius ir dažniausiai jiems tenka iš pagrindų peržiūrėti visą bendrą gyvenimą, perdėlioti vertybes, pakeisti požiūrį į santykius, save ir vienas kitą.

„Nekalbadienis“ kuris vadinasi „išeinu į savo olą“

Tokiais „nekalbadieniais“ poroje dažniau skundžiasi moterys, nors gali būti ir atvirkščiai. Dauguma žino mokymus, kad vyrui reikalinga „išeiti į savo olą“, kitaip tariant pabūti vienam ir nieko netrukdomam. Ir moteriai ir vyrui sveika pabūti atskirai, tačiau tuo galima piktnaudžiauti, ypač jei alternatyva yra nemalonių klausimų sprendimas. Scenarijus paprastai atrodo taip: pora susipyksta, moteris nori tęsti pokalbį, tačiau vyras nenori to daryti. Jis pradeda šalintis moters, atsiriboja, užsidaro kitam kambaryje arba išeina iš namų. Po tam tikro laiko vyras grįžta ir bendrauja kaip nieko nebuvo. Moteris iš pradžių yra perpykusi nes vyras bėga nuo

pokalbio, o paskui dėl to, kad jis elgiasi taip, tarsi pokalbiui nebėra pagrindo. Jei moteris toliau kelia klausimus, scenarijos kartojasi. Variacijos gali būti įvairios, vyras gali nuleisti pokalbį juokais, kalbėti skirdamas tam tikrą dalį dėmesio, atsakinėti paviršutiniškai ir t.t. Tai savotiškas dalinis „nekalbadienis“ kuomet kalbėti galima apie viską, tik ne apie tai, kas nepatogu ir apie ką iš tikro reiktų pasikalbėti. Susidūrus su tokiu nepatogių temų ignoravimu iš partnerio pusės reiktų peržiūrėti savo pačių bendravimą su partneriu. Vyras gali bėgti nuo moters, jei ji per daug ir per stipriai užsipuola ir/ar jei yra linkusi visada pasiekti savo nesigilindama į vyro žodžius. Jei vyras žino, kad ginčytis beprasmiška, jis liausis tą daryti atsiribodamas nuo moters. Toks vyras nebūtinai uždaro širdį, jis tiesiog nemato prasmės veltis į konfliktą. Kartais vyrui tikrai reikia laiko „atvėsti“, pabūti su savimi, arba jis bijo, kad įkarštyje gali prikalbėti ko nereikia ir stengiasi pirma nusiraminti. Moterų daroma klaida tokiu atveju yra toliau persekioti vyrą ir spausti jį tęsti pokalbį, kas gali išprovokuoti arba agresyvų puolimą arba dar didesnę atsiribojimą. Verčiau palikti vyrą ramybėje, nusiraminti pačiai ir pratęsti pokalbį ramesne gaida. Moterims verta išmokti sudėti probleminius klausimus vyrui suprantama kalba – kiek įmanoma konkrečiau, aiškiau, kartu išsakant savo baimes, nerimavimus, jausmus, iškeliant problemas, kurias būtų galima spręsti. Užverstas moters emocijų vyras niekada nesupras ko iš jo norima. Tam gali tekti pačiai pabūti savoje „oloje“, pasikalbėti su patikimu žmogumi ir išsiaiškinti kokios yra tikros nepasitenkinimų priežastys. Tuo tarpu nepataisomi „olos“ gyventojai traukia partnerius, kurie turi savo neišspręstų klausimų, gilesnių nei neteisingos bendravimo taktikos. Jei esame su uždaru žmogumi, renkames tokį partnerį, nes norime kažko iš to išmokti, kažką suprasti apie save. Galbūt jaučiamės neverti meilės ir atvirumo, galbūt patys mieliau laikysime širdį uždaryta ir būsime su tokiu pačiu uždaru partneriu negu rizikuosime būti sužeisti, galbūt esame įsitikinę, kad visi vyrai/moterys tokios ir įrodinėjame tai savo santykių pavyzdžiu užuot paleidę įsitikinimą.

Kartu ir džiaugsme ir skausme – prisiekiame prie altoriaus. Konfliktai išbando mūsų priesaiką, ar liksime kartu net ir pykčiuose ar išsiskirstysime į savus kampus, užsidarysime, nutrauksime meilės tėkmę ir mieliau leisime santykiams mirti negu perlipsime per save ir kažką dėl to padarysime. „Nekalbadienis“ yra stagnacija ir bet koks veiksmas, netgi bet kokia kokia klaida yra geriau nei stagnacija. Veiksmas veda į patirtį bei galutiniam etape, padarius išvadas, į išmintį. Tuo tarpu stagnacija yra tolygu mirčiai – ji neduoda jokių pamokų, iš jos negalima padaryti išvadų, ji kaip įšalas ateina į santykius ir niekas juose nebegali augti ir klestėti kol sušąla mirtinai. Kylant nesutarimams svarbiausia yra ne kuo greičiau gražinti ramybę į santykius, tačiau išlaikyti atidarytą širdį vienas kitam, nenutraukti bendravimo, kad ir kaip nemalonu ar sunku būtų. Būti atvirais ir parodyti, kad mums skauda gali būti iššūkiu, tačiau tai vienintelis kelias turėti bent jau šansą gilesniam artumui ir meilei, kurią norime patirti su artimiausiu mums žmogumi.