

# Partneriai poroje – draugai ar priešai?

Bendraujant su žmonėmis konsultacijose ir skaitant užduotus klausimus susidaro įspūdis, kad nemažai porų pamiršo vieną svarbiausią taisyklę, be kurios neegzistuoja jokie artimi santykiai. Ši taisyklė atrodo banaliai paprasta, tačiau artimuose santykiuose ji gali tapti ne taip ir lengvai įgyvendinama. O skamba ji taip – jūsų antra pusė yra ir turi būti geriausiu jūsų draugu. Po tam tikro kiekio laiškų ir konsultacijų man pradėjo darytis liūdna skaitant ir klausant kiek toli du žmonės poroje nukeliauja nuo draugystės link buvimo priešais.

Kas yra tikras draugas? Tai žmogus, kuriuo pasitikime negalvodami. Tai tas ar ta į kieno pusę visada stojame jei vyksta konfliktas su kitais žmonėmis, o jei turime priešingą nei draugas nuomonę, pasilaikome ją sau ir pasakome kada nors vėliau, akis į akį. Tai žmogus, kuris žino apie mus daugiau nei kas nors kitas, tegul ir tik vienu procentu, bet daugiau. Draugas yra tas, kurio jokia būdu nenorime išskaudinti, o jei visgi išskaudiname, atsiprašome ir stengiamės atkurti santykius prisiimdami sau netgi daugiau atsakomybės negu iš tikro priklauso. Tai žmogus, kurį gerbiame, vertiname ir džiaugiamės, kad jis ar ji yra mūsų gyvenime.

Ar pastebite, kad su savo antra puse kartais pasielgiate taip, kaip niekada nesielgtumėte su geru draugu ar drauge? O gal jūsų antra pusė elgiasi taip su jumis? Tada kyla klausimas, kodėl judu kartu, jei taip nemėgstate vienas kito? Poroje išlaikyti draugystę kartais tampa tikru iššūkiu. Visų pirma nedaug mūsų apskritai mokame būti gerais draugais. Aiškumo dėlei – geras draugas nėra tas, kuris pataikaus, lankstysis ir tenkins kiekvieną užgaidą, o tas, kuris visada bus šalia, kai reikės, gerbs ir mylės, tačiau turės savo ribas, nuomonę, pasaulėžiūrą – gal net pakankamai skirtingą nuo mūsų.

Kai renkamės antrą pusę, daugelis mūsų ieškome aistros, fizinės traukos, romantikos, be ko tvirta pora taip pat neegzistuoja, tačiau pamirštame svarbų aspektą – ieškoti dar ir gero draugo. Aistra dingsta labai greitai, fizinė trauka silpsta, ypač jei du žmonės patampa priešais vienas kitam, o draugystė išlieka visą gyvenimą. **Kai šalia fizinės traukos yra ir tikra draugystė – pora tampa tokia stabilia, kokia tik gali tapti. Tai toli gražu nereiškia, kad jie neturės iššukių, barnių, nesusikalbėjimų. Tai reiškia, kad visas duobes ir nuokaines jie praeis lengviau ir patikimiau sudėdami savo pastangas ir dviese ieškodami išeities vietoj to, kad išsibėgiotų kas sau ir liėtų nuoskaudą bei kaltinimus vienas ant kito.**

Partneriai patampa priešais dėl kelių paprastų prežasčių. Pirma jų – įprotis savintis. **Draugai mums nepriklauso**, tačiau partneris kažkodėl priklauso. Tikri **draugai mums niekada nieko neskolingi**, o partneris kažką visgi skolingas ir privalo. Tikrus **draugus mes norime nustebinti, nudžiuginti, pralinksminti**, o partnerį – prispausti prie sienos ar išsakyti viską, ką apie jį ar ją galvojame. Ir viskas todėl, kad jaučiamės turintys savo antrą pusę užuot besidalinantys su juo ar ja savo gyvenimu. Jei kažkas priklauso mums, žinoma, kad reikalausime daugiau nei iš to, kas mums nepriklauso. Net svetimą šunį lupsime mažiau nei savą. Tubūt nesiliauju to kartojusį, tačiau kartosiu vėl ir vėl – **joks žmogus šioje planetoje mums nepriklauso, nepriklausė ir nekada nepriklausys nesvarbu kiek atspaudų būtų jūsų pase.** Vergija pasaulyje vis dar egzistuoja didesniais ar mažesniais mastais, tačiau mano rekomendacija – palikite ją už savo santykių ribų.



Kita priežastis, dėl ko pora patampa priešais – jie niekada ir nebuvo draugais. Bendravo vedami susižavėjimo, paskui aistros,

paskui kiekvienas savo idėjų ir vizijų apie santykius, kol galiausiai fantazija išseko ir realybė pasirodė ne itin romantiška ir maloni. Kitaip tariant, komunikavo kūnu ir protu pamiršę, jog egzistuoja dar ir širdies ryšys – pats stipriausias ryšys egzistuojantis tarp žmonių. Kai senolių išmintis moko žmones ieškoti širdimi, šie nukeliauja į vaizduotę ir fantazijas susikeldami neegzistuojančius jausmus galvodami, kad tai ir yra tas širdies rodomas ryšys ir meilė. Širdis kalba labai tyliai tačiau labai išmintingai, rékia ir kvailioja tik hormonai ir protas.

Dėl ko dar žmonės tampa priešais? Nes kai kurie apskritai nenutuokia, ką reiškia būti draugu. Ką reiškia besąlygiškai priimti kitą žmogų, kas tai yra pagarba, atidumas kitam, dėmesys ir rūpestis. Tokie žmonės neturi ir niekada neturėjo artimų draugų ir visas jų bendravimas pagrįstas savo poreikių patenkinimu pamirštant, kad egzistuoja ir kitas žmogus. Priešingas polius – gyvenimo užspausti, sunkiomis psichologinėmis sąlygomis augę vyrai ir moterys pažįstantys tik tarno ir žemesnio už kitus vaidmenį nesuprasdami, kas tai yra lygiaverčiai santykiai. Mes visi esame daugiau mažiau traumuoti tiek psichologiškai tiek emociškai ir artimi santykiai geriau nei bet kas kitas iškelia į paviršių visas mūsų žaizdas verčiančias elgtis ir jaustis neadekvačiai bei moko mus tikrosios meilės.

**Draugystė yra kažkas, ką būtina puoselėti poroje jei norite artimų ir tvirtų santykių.** Antra pusė yra daugiau nei draugas – jis ar ji yra geriausias draugas visame pasaulyje. Kitaip tai tik kažkas prie ko pripratote, kuris yra jūsų vaikų tėvas ar motina ar kurį patogiu turėti šalia patenkinant savo poreikius, vaizduotę ar socialinį statusą.

Prisimenu kelis pavyzdžius kaip santykiai poroje tampa kovos lauku, nors ne vienam tai atrodo kone savaime suprantamas būdas būti santykiuose. Vieni grubiausių (mano atžvilgiu) yra patyčios ir žeminimai, girdimi iš antros pusės. Viena moteris konsultacijoje tik gūžčiojo pečiais nežinodama nei ką daryti

nei kaip reaguoti į nuolatinį žeminimą tiek žodžiais tiek veiksmais, kuri patiria iš vyro. Kitą istorija yra apie moterį kuri nesikuklina menkinti savo vyrą net ir viešoje vietoje. Ne vienas atvejis, kai partneriai išlieja savo susikaupusį pyktį ir nuoskaudas ant antros pusės, nors ši gali būti niekuo dėta. Klasikinis variantas – kaltinimai ir pykčiai, kad partneris elgiasi ne taip užuot paprašius ir pasakius, kaip norėtumėme, kad jis ar ji elgtųsi bei leidę rinktis išpildyti prašymą ar ne. Juk taip elgtumėmės su geru draugu – prašytume ir lauktume sutiks ar ne, o ne reikalautume ir pyktumėme, kad nesutiko, pamiršę net paprašyti.

Būti geru draugu nėra lengva. Tie, kas kada nors buvo nuoširdžioje draugystėje, žino, kad kartais reikia ir pasiaukoti, ir prikąsti liežuvį ir būti pakankamai atidiems draugo atžvilgiu, jei norime jį išsaugoti. Ir geru daugu ar drauge mes būname tik tam žmogui, kuris mums yra geru draugu. Visa tai atsinešus į santykius su antra puse jie gali sužydėti labai gražiomis spalvomis ir tiesa, kad yra ne viena pora, galinti tai patvirtinti.