

# Penkios priežastys, kodėl esant poroje yra svarbu pasirūpinti patiems savimi

Rūpinimasis savimi – tai ne paikų užgaidų tenkinimas (nors ne vienai moteriai praverstų ir tokia terapija), tačiau sugebėjimas išlaikyti kūno, proto ir jausmų balansą, suderinti darbą su poilsiu ir malonumais bei suteikti sau viską ką galime ar reikia, kad būtume sveiki ir laimingi. Kodėl tai ypač svarbu jei turime antrą pusę?

**Pirma – Kai esame vieni, ką darome su savo gyvenimu yra tik mūsų pačių reikalas. Būdami poroje tampame atsakingi už save ir prieš savo partnerį.** Moterys labiau nei vyrai yra linkusios aukoti save dėl šeimos, vaikų, galiausiai dėl giminių, draugų ir viso likusio pasaulio. Jėgos senka, savos problemos, nuoskaudos, nusivylimai kaupiasi kol galiausiai kažkada žavi ir linksma moteris tampa irzlia ir gyvenimo nuvarginta boba. Galbūt jums atrodo, kad neturite teisės skirti laiko sau ir tai būtų per daug savanaudiška? Pagalvokite dar kartą. Ką rinktumėtės – praleisti valandą laiko su linksmu ir atsipalaidavusiu žmogumi ar pusdienį su pavargusiu ir suirzusiu?

**Antra – mes patys atsakingi už savo laimę.** Jei manote, kad jūsų partneris padarys jus laimingais ar laimingomis, klystate. Jei nepasirūpinsite patys savimi ir tikėsite, kad antra pusė yra atsakinga už jūsų laimę, būsite kaip tie maži vaikai, klykiantys parduotuvėse, kad nori saldainio ar naujo žaislo nes tik nuo tėvų priklauso ar jie tai gaus ar ne.

**Trečia – jei žmogus nesugeba kokybiškai pasirūpinti savimi, vargu ar jis ar ji sugebės pasirūpinti kuo nors kitu.** Uždirbti pinigų ar užsiūti praplyšusią kelnių kišenę yra puiku, tačiau tai dar nėra tikrasis rūpestis. Jei esate nuvargę ir suirzę,

vargu ar pastebėsite, kad partneriui yra sunki diena, jis ar ji prastai jaučiasi, yra dėl ko nors liūdni ar pasimetę. Greičiausiai jūs net pasunkinsite situaciją išliedami savo pačių susierzinimą grubia kalba ar ignoravimu.

**Ketvirta – rūpinimasis yra meilės išraiška. Jei nesirūpinate savimi, reiškiasi nemylite, o jei nemylite savęs tai kaip galite mylėti ką nors kitą?** Yra du keliai partnerio atžvilgiu kuriais nueisite nemokėdami mylėti savęs – engsite savo antrą pusę neleisdami jam ar jai to, ko neleidžiate sau arba per daug išlepinsite savo sąskaita, kad galėtumėte pasimėgauti bent jau jos ar jo dėmesiu. Abu šie keliai turi vieną pabaigą ir tai bus sveikų santykių pabaiga.

**Penkta – jei norite duoti, pirma turite išmokti imti.** Kad vanduo tekėtų iš ąsočio, pirma reikia jo ten įpilti. Jei norite dalintis laime su antra puse, pirma turite būti laimingi patys. Kaip tai padaryti? Turbūt niekas geriau už jus nežino, kas jus daro laimingais. Jei antra pusė gali kažkaip prie to prisidėti – puiku, tačiau jūsų atsakomybėje to paprašyti. Dainuokite, pieškite, žaiskite boulingą, užsiimkite joga, darykite viską ką reikia, kad į santykius grįžtumėte pailsėję ir geros nuotaikos. Kad su partneriu galėtumėte kalbėti švelniai ir su meile, kad jo ar jos sunkesnę būseną priimtumėte su vidiniu stabilumu ir supratingumu, kad galėtumėte pasirūpinti ne tik fiziškai atlikdami pagrindinius ūkio darbus, bet ir emociškai – užuojauta, apkabinimu, švelniu bučiniu ar palaikymo žodžiais.