

# Poros santykių priešai ir draugai

Poros santykiai yra pakankamai trapi sistema. Kartais užtenka vos mėnesio laiko neteikiant jokio dėmesio santykiams ir juos panuodijant sunkiomis emocijomis (konfliktais, išsiliejimais vienas ant kito) ir pora atsiduria ant skyrybų slenksčio. Net daug visko kartu patyrusios poros nėra saugios, tačiau tokios poros paprastai būna pačio gyvenimo išmokytos – apleisi santykius ir gali su jais atsisveikinti. Žinoma, kalba eina apie darnius, harmoningus santykius, o ne apie gyvenimą kartu iš baimės ar įpratimo.

Daliai žmonių darnių santykių palaikymas pavyksta kone natūraliai. Bendri interesai, geras pavyzdys atsineštas iš šeimų, kuriose augo, didesnių emocinių ir psichologinių traumų nebuvimas labai palengvina santykių kūrimą. Deja, ne visiems taip pasisekė, tad likusioms poroms, nesiliaujančioms brūžinti aštrių kampų vienas į kitą, tenka prisiminti reguliariai rūpintis santykiais arba susitaikyti su mintimi, kad jie ilgai netruks. Bent jau malonumas būti kartu tikrai ženkliai sumažės jeigu netaps nuoskaudų ir pykčio jausmais vienas kitam.

Jaunoms, šviežioms poroms paprasčiau – su gamtos vis dar teikiama pagalba jie gali jau dabar statyti tvirtą pagrindą būsimiems santykiams kol šie dar neužsinešė nuoskaudomis ir nepasitenkinimu. Ilgiau pragyvenus kartu paprastai sunkių jausmų vienas kitam išvengti sunku arba jie nuryjami ir “susitaikoma” su esama situacija kol taurė nepersipildo. Deja, psichologai patvirtins, kad dauguma į konsultacijas ateinančių porų yra tokioje situacijoje, kur kažką išgelbėti praktiškai neįmanoma.

**Kokie yra didžiausi priešai santykiuose, taip užteršiantys šiltus jausmus?** Pirmas ir dažnai pagrindinis – nesugebėjimas komunikuoti tarpusavyje. Vienas iš darnių santykių pagrindų –

duoti vienas kitam tai, ko jam ir jai labiausiai reikia ir taip, kaip reikia. Kiekvienas ateiname į santykius ne tik duoti, bet ir gauti (deja, kartais netgi daugiau gauti nei duoti). Didžiausia daroma klaida pas daugelį porų – vienas kitam duodam tai, ko norim patys ir taip, kaip patinka mums, o paprašyti ir pasakyti, kaip norėtume gauti iš partnerio, nesugebame. Taip ir prasideda: moteris nori, kad vyras dažniau ją apkabintų, vyras nori, kad moteris duotų jam bent valndą kasdien pabūti ramiai ir nejudinamam. Rezultate arba abu laiko savyje nepasitenkinimą, kad negauna to, ko nori, arba moteris neatlimpa nuo vyro duodama jam švelnumą (kurio reikia jai), o vyras palaiko atstumą nuo moters, kad ši galėtų pabūti su savimi (ko reikia jam). Toks žaidimas gali vykti kiekviename žingsnyje ir kelti nuolatinis konfliktus. Kai kam yra tikras menas suvokti, kad partneris turi skirtingus norus, poreikius ir būdus jiems patenkinti, tačiau daug dažniau pora paprasčiausiai neišsiaiškina kas kam patinka ir kaip, o kas ir kaip – nepatinka. Išėjtis – pasakoti apie save ir klausti partnerio ko ir kaip jis/ji norėtų: žinutės kartą per dieną su klausimu kaip sekasi, apkabinimo gryžus iš darbo nekamantinėjant kodėl tokia bloga nuotaika, kokie prisilietimai yra malonūs, o kokie – ne ir tt. Jei partneris negali atsakyti į abstraktų klausimą (pasakyk, kas tau patinka?), galite bandyti kažką naujo ir klausti, ar taip jam ar jai gera, erzina ar neturi reikšmės? Išsiaiškinkite kas patinka ir nepatinka jums ir informuokite savo antrą pusę.

Antras – nurytos nuskaudos ir nepasitenkinimai, kurie arba atitolina partnerius vienas nuo kito arba vienu metu išsilieja viskas, kas susikaupė per ilgesnį laiką ir nuodija santykius. Ką daryti? Išsakyti iš karto, kad partneris jus skaudina ir kaip jaučiatės. Geriau viena nedidelė nuskaudėlė išsakyta dabar, negu visas tuntas susikaupusių per ilgą laiką. Prisiminkite savo paskutinį audringesnį konfliktą (jei tokių turite) ir pastebėsite, kad kaltinimai vienas kitam pabyra toli gražu ne tik už konkrečią situaciją, bet už visą jūsų, kaip poros gyvenimą. Tiems, kas jau turi visą kolekciją tokių

nuoskaudų, pats laikas poros terapijai pats specialistus, nes vieni vargu ar susitvarkysite.

Trečias – santykių gerbūvio palaikymo stoka. **Tai, kas palaiko santykių gerbuvį, yra geriausi jų draugai** padedantys porai atlaikyti ir didžiausius iššūkius. Pirmas jų – pasimatymai kad ir po dešimt metų santuokos. Nedaug kas taip gerai stiprina poros ryšį, šviežina santykius ir įneša į juos žaisminguo bei gaivos, kaip geras laiko leidimas kartu. Nereikia išradinėti dviračio – darykite tai, ką darėte vos susipažinę ir kas vertė gerai jaustis vienas kito kompanijoje. Svarbiausia – tik dviese ir taip, kad abiems būtų gera (jokių rimtų pokalbių, jokių reikalų sprendimų ar santykių aiškinimosi jei nenorite iki galo numarinti šiltų jausmų vienas kitam). Antras geriausias santykių draugas – dėmesys vienas kitam tinkama forma. Apie tinkamą formą jau kalbėjome – taip, kaip patinka partneriui ir kas jam ar jai patinka. Kažkam tai šiltas žodis, kažkam apkabinimas, kažkam linksma ar romantiška žinutė... Tai nuolatiniai maži žyčiai ir rodymai, kad “tu man svarbi/-us, aš galvoju apie tave ir tu man rūpi”. Trečias – pastovumas. Jei santykių priežiūra ir rūpesčiu vienas kitu užsiimsite tik priė progos, tai tas pats kaip nedarytumėte nieko. Mes visi kiekvieną dieną norime žinoti, kad kažkam nuoširdžiai rūpime ir esame svarbūs. Jei pomidorus šiltnamyje laistysite tik kartkartėmis, nesitikėkite gero derliaus, jo gali iš viso nebūti, tad radę išdžiūvusius stagarus nesistebėkite.

Visos aukščiau pateiktos idėjos nebūtinai veiks visose porose. Kartais žmonės sukuria porą su savo fantazijų vaisiumi kito žmogaus kūne ir bando išspausti santykius ten, kur jie niekada net nesimezgė. Tačiau tiems, kas turi artimus santykius ir yra apibusiai patenkinti vienas kitu (ar bent jau kažkada buvo), visų šių idėjų praktikavimas poroje paruoš santykius gyvenimo iššūkiams, o rūpestis santykiais ir vienas kitu taps kasdieniu įpročiu padedančiu ir toliau jausti malonumą būnant kartu.