

# Pykstatės, bet nesusipykstate

Nesutarimų turi visos poros, tačiau vienos juos išsprendžia ir juda toliau, kuomet kitos užstringa ties tais pačiais nesutarimais metų metus. Vienose porose po konflikto ateina palengvėjimas ir santykių atnaujinimas, o kitose lieka tik kartėlis. Ką kitaip daro poros, kurioms konfliktai netrukdo turėti gražius ir mylinčius santykius?

## Aš ir tu ar mes?

Porose, kurių nesugriauna konfliktai, prioritetu yra poros gerbūvis ir santykių kokybė, o ne išsiaiškinti kuris yra teisingas, o kuris ne, kuris buvo nuskriaustas, o kuris skriaudėjas, kuris turi atsiprašyti, o kuris dar pagalvos ar atleis. Prieš keliatą metų konsultacijoje buvo pora, kurią iki šiol atsimename kaip kone pavyzdinę. Jie turėjo pakankamai nesutarimų ir kreipėsi tikrai ne profilaktikos tikslais, tačiau jų geranoriškumas vienas kito atžvilgiu tiesiog švietė. Abu gerte gėrė gaunamą informaciją, mokėsi, diskutavo ir buvo itin suinteresuoti pagerinti savo bendravimą ir išmokti geriau vienas kitą suprasti. Rezultatai jų poroje buvo greiti ir nemažai kamavusi klausimų abiem neteko reikšmės, kada abu pamatė kur kuris ožiuojasi, nenori priimti partnerio skirtingumo, bando „primesti“ savos scenarijų ir iš karto pradėjo liautis tą daryti. Vardan poros gerovės partneriai perlipo per tai, per ką turėjo perlipti savyje, susitaikė su tuo, su kuo turėjo susitaikyti ir tol, kol palaikėme bendravimą, abu buvo labai patenkinti gerėjančiais santykiais. Buvo ir kita įsimintina pora, turėjusi ne vieną konsultaciją, kurioje abu laikėsi įsikibę savo ir į visas idėjas bei mokymus turėjo vieną atsakymą „taip, sutinku, bet...“. O už to bet buvo surašytos visos priežastys, kodėl partneris yra kaltas,

atsakingas, turi daugiau investuoti, atgailauti ir t.t. Nepaisant abiejų deklaravimo, kad nori išsaugoti santykius, jie nepagerėjo nei trupučio ir galiausiai visi nuleido rankas.

## **0 gal tikrai partneris kaltas?**

Jeigu partneriai renkasi investuoti į santykių gerbūvį daugiau negu į savo pačių teisumą ir svarbumą, tą turi daryti abu. Gali būti taip, kad vienas partneris pasirengęs paaukoti savo ožiukus vardan poros, tačiau kitas nėra suinteresuotas to padaryti. Tačiau toks scenarijus labiau tikėtinas santykių pradžioje, kada abu dar tik pradeda pažinti vienas kitą, ne po kelių metų santuokos. Paprastai jeigu žmogus dviejų žmonių gerbūvį stato aukščiau savo asmeninio, jis labai greitai pamatys negebėjimą to daryti kitame žmoguje ir anksti pasitrauks iš santykių ar nutrauks prasidėjusį bendravimą. Išimtis, kuri tik atrodo kaip išimtis, yra žmogus su prastu savęs vertinimu, kuris yra linkęs aukoti save, tačiau daro tai ne iš meilės ir aiškaus prioritetų suvokimo, bet baimės, neįsisąmoninto poreikio jaustis nuskriaustu, emocinių bei psichologinių žaizdų ir pan. Žmonės traukia partnerius su panašiomis problemomis ir požiūriu taigi jeigu metai iš metų nesiliauna konfliktai ir vis atrodo, kad tai partneris turėtų ką nors keisti, greičiausiai abu partneriai laikosi įsikabinę savo ir niekaip nenori paleisti.

## **Kaip išeiti iš užburto rato?**

Tol, kol kuris nors poroje nepaleis savo virvės galo, niekas nesikeis. 0 paleisti neleidžia išdidumas. Už tai ir kyla tiek klausimų moterims, kurios yra labiau linkusios domėtis santykių tema – kodėl aš turiu ką nors daryti, kodėl ne jis? Musų puikybę labai žeidžia būti tais, kurie santykiuose

„pasiduoda“, nes puikybė pripažįsta tik laimėtojus ir pralaimėjusius. Meilė tuo tarpu visus mato kaip laimėjusius, jeigu jos poroje atsiranda daugiau. Vienintelis būdas patikrinti, ar partneris pajėgus užkasti karo kirvį, yra pradėti jį užkasinėti pirmiems. Jeigu lauksime kol tai padarys kitas, galime pražilti ir numirti vis dar besivaidydami dėl tų pačių dalykų.

## **Jokios gynybos**

Konfliktas iš esmės yra puolimų ir gynybų seka. Pirma vienas puola, o kitas ginasi, paskui kitas, besigindamas pradeda pulti ir pirmas pereina į gynybą. Visi sporto žaidimai, kuriuose susitinka priešininkai, atrodo būtent taip. Kas nutinka, jeigu teniso varžybose vienas iš žaidėjų atsisako atmušinėti kamuoliuką? Žaidimas tampa beprasmis. Tas pats ir konflikte – jeigu puolamas atsisako tiek pulti tiek gintis, konfliktas pradeda byrėti. Tai, kad verta stabdyti puolimą, suvokti lengviau, tačiau taip pat reikia liautis gintis. Gynyba gali pasireikšti įvairiai ir klasika yra žodinė gynyba – pasiteisinimas, pasiaiškinimai, atsikalbinėjimai. Kada „puolamasis“ pasako daugiau žodžių negu reikia, „puolantysis“ turi ką panaudoti tolimesniam puolimui. Jeigu įvyko nesutarimas, reikia vieną kartą paaiškinti tai, kas partneriui neaišku. Jeigu partneris kelia papildomus klausimus, tegul ir netobulai, taip pat reikia į juos atsakyti. Tačiau ties tuo viskas turėtų ir sustoti. Toliau, prireikus, užtenka ramiai kartoti jau pasakytus dalykus ir nesivelti į konfliktą. Kada emocijos nurims, gali būti, kad atsiras galimybė ramesniam pokalbiui, kuris jau nebus konfliktas, bet išsiaiškinimas tų vietų, kuriose partneriai iki galo vienas kito nesuprato, turėjo kitokius įsivaizdavimus, viltis, įsitikinimus. Kita reakcija, kuri nėra geresnė nei žodinė gynyba, yra atsitraukti ir visiškai nesileisti į jokias kalbas. Konfliktas, atrodytų, nutrūksta, bet iš tikro jis tik persikelia į sekantį kartą,

kada partneriui vėl „susikaups“ ir jis ar ji pratrūks dėl to paties. Galima trumpam atsitraukti, išeiti į kitą kambarį ar į kiemą jei emocijos per stiprios ir reikia laiko nusiraminti, tačiau nurimus pokalbis turi būti tęsiamas. Nustoti gintis galima peržiūrint visą konflikto dinamiką ir pamatant, kad gynyba niekur neveda. Nesvarbu, kiek aiškinatės ir teisinatės, geriausiu atveju konfliktas nurimsta tik todėl, kad pripažystate save kaltu ir turite atsiprašinėti. Gynyba gali peraugti į atvirą puolimą arba pasyvią agresiją (pvz nekalbadienius), tačiau ne į nesutarimo išrišimą. Kartais partneris kelia konfliktus tik todėl, kad pas jį ar ją yra prikaupta pykčio, baimės, skausmo ir konfliktai yra tik būdas pasiekti palengvėjimą išliejant emocijų sankaupą. Gindamiesi ir aiškindamiesi mes atidarom partneriui kelius išlieti kiek galima daugiau sukauptų energijų, tačiau santykiams tai daro tik žalą. Partneriui, kuris turi vidinių skausmų, baimių, pykčių teks ieškoti kaip su esamomis vidinėmis įtampomis susitvarkyti pačiam. Neskatinami konflikto ir kartu nuo jo nebėgdami mes duodame partneriui šansą pamatyti, kad problema gali slypėti ne tik konkrečioje situacijoje, bet ir jos ar jo vidinėje būsenoje.

## **Likime neutralūs**

Visiškai neutralūs vargu ar būsime, tačiau to ir nereikia. Partneris vis tiek sugebės užkabinti mumyse ką nors, kas iššauks vienokią ar kitokią reakciją. Užduotis prieš mūsų akis yra neskubėti pasiduoti sukilusioms emocijoms ir laiku sustoti. Jeigu partneris, kuris turi prikaupytų sunkių emocijų, sugeba iššaukti mūsų nevaldomą reakciją, vadinasi tokių pat emocijų sankaupų turime ir mes. Taigi kaip partneriui teks susitvarkyti su savo sankaupomis, mūsų laukia tokia pati užduotis. Kitu atveju liksime tampomi už virvučių savo pačių emocijų ir nesugebėsime ramiau reaguoti į partnerio žodžius ar elgesį. Kartais emocijų nėra taip ir daug, tačiau yra stiprus

noras apginti savo tiesą ir neteisybės pojūtis skatina mus veltis į konfliktą, gintis, aiškintis, o galiausiai pulti ar užsidaryti nuo partnerio. Neteisybės jausmą teks paaukoti, kitaip nesibaigiantys konfliktai garantuoti. Neutralumas nereiškia, kad jums nesvarbu, kas vyksta santykiuose ar su partneriu. Tai reiškia, kad jūsų noras išspręsti nesutarimus pradeda kilti iš noro turėti gražų, mylintį santykį su antra puse, o ne iš noro įrodyti savo tiesą. Jūs pradėsite matyti, kas vyksta konflikto metu, kokios emocijos kyla jums, kokioje būsenoje yra jūsų partneris ir sakote visam tam „užteks, aš nebenoriu pulk-ginkis dinamikos savo santykiuose“.

### **Partneris gali „nesuprasti“**

Jei pradėsite keisti savo poziciją santykių atžvilgiu, labai tikėtina, kad partnerio pozicija taip pat sušvelnės. Ne taip retai vienam partneriui pakeitus elgesį į adekvatesnį, kitas partneris greitai paseka iš paskos. Tačiau gali būti, kad partneris nesugebės taip greitai suprasti kas vyksta, arba yra taip pripratęs prie esamos dinamikos, kad pokytis jį ar ją tik dar labiau suerzins. Jūsų didėjanti neutralumą konflikto metu partneris gali interpretuoti kaip atsitraukimą, nenorą kalbėti ir jos ar jo emocijų nepaisymą. Partneris, kuriam konfliktai yra priežastis išlieti susikaupusią energiją, pasijus tik blogiau, jeigu daugiau nesuteiksite jai ar jam galimybių tą padaryti. Tokiu atveju teks apsišarvuoti kantrybe ir ramiai kartoti savo naujas intencijas – aš nebenoriu daugiau muštynių – tačiau likti su partneriu, nebėgti ir neužsidaryti. Leiskite partneriui eiti per tas emocijas, per kurias ji ar jis eina, stebėkite savo pačių reakcijas bei norą gintis ar pulti, tačiau laikykitės naujai priimtos pozicijos nesivelti daugiau negu būtina. Anksčiau ar vėliau partneris pradės matyti, kad žaidimo taisyklės pasikeitė ir jam/jai teks keistis atitinkamai.

## Konfliktai be sprendimų

Viena iš priežasčių dėl kurios bent vienas iš partnerių gali netekti kantrybės yra noras visiems konfliktams rasti galutinius sprendimus. Tai skamba kaip normalus ir logiškas dalykas – jei yra problema, randam jai sprendimą, pritaikom ir baigta. Deja, yra situacijų, kurioms sprendimų paprasčiausiai nėra arba prireikia tiek laiko tai situacijai iki galo išsispręsti, kiek vienam iš partnerių nei nesisapnavo. Yra nesutarimų, dėl kurių tenka sutarti nesutarti ir susitaikyti su tuo, kad kartas nuo karto kils konfliktai. Tokie konfliktai gali būti visiškai nežalingi jei abu partneriai nedaro iš to didesnės problemos negu ji yra. Sutarimas nesutarti ir kartkartėm pasipykti gali labai atpalaiduoti situacijas, kurios kitu atveju būtų įtemptos. Toks atpalaidavimas leidžia konfliktinei situacijai po truputį “išsižaisti” ir ilgainiui liautis būti nesutarimų priežastimi. Jeigu vienas iš partnerių ar abu tvarkosi su savo vidiniais klausimais, emocijom, skausmais ir t.t. reikia turėti galvoje, kad tai ilgas ir ganėtinai sudėtingas procesas, kuris nesibaigs per pora savaitių ar mėnesių. Tad būtina kantrybė, supratingumas ir gebėjimas pastebėti kur abu pajudėjo į priekį, kur reakcijos, nors ir yra, bet šiek tiek silpnesnės nei anksčiau, tai, kad nepaisant konflikto po jo abiem mažiau skaudu ir nemalonu. Gelbėja atsiprašyti vienas kito, aptarti tą faktą, kad ir vėl susipykote, prisipažinti kur kuris padarė savas klaidas, pvz „ir vėl norėjau įrodyti savo, už tai toje vietoje užsipuoliau“ (jokiu būdu nebadyti į kito klaidas, tik parodyti progresą). Jei nėra poreikio aptarinėti, galima tiesiog pabūti kartu ir suprasti, kad nepaisant, jog įvyko tai, kas įvyko, jums abiem svarbiausia yra tarpusavio santykiai ir meilė vienas kitam. Taip vėl ir vėl praktiškai įrodote, kad kartu iš tikro esate ir džiaugsme ir skausme, ne tik tada, kada vienas kitam esate geri ir patogūs.

Tai, kas jūsų prioritetų sąrašė yra pirmoje vietoje, diriguoja visam likusiam sąrašui. Tame sąrašė gali būti įrašas Apginti savo interesus, tačiau jeigu pirmoje vietoje įrašėte Stiprinti tarpusavio meilę poroje, gindami savus interesus vadovausitės šia taisykle. Jeigu, kita vertus, Apginti savo interesus bus pirmoje vietoje, meilę skubėsite stiprinti tik tada, kada jausite, jog jūsų interesai buvo apginti. Galite įsivaizduoti, kaip skirsis bendravimo dinamika porose su vienu ir kitu prioritetu. Peržvelgę savus prioritetus nepamirškite, kad ne tai, ką teigiate žodžiu, yra tiesa, o tai, kaip elgiatės ir kuo iš tikro vadovaujatės bendraudami su partneriu. Padarius nuoširdžią peržiūrą galima nustebinti patiems save pamačius, kad tai, kuo patys šventai tikėjome, pasirodo yra tik „ant popieriaus“, bet ne realybėje.