

Sužeidimas žodžiais

Artimi santykiai paprastai yra ta vieta, kur galime labiau atsipalaiduoti ir jaustis savimi. Išėję į visuomenę automatiškai užsidedame kaukes, taikomės prie aplinkos, vaidiname vaidmenis ir tik grįžę namo galime nusimesti šarvus bei artileriją ir pagaliau atsikvėpti. Deja, dažniausiai jokie šarvai neapsaugo nuo neigiamo aplinkos poveikio ir visos šiukšlės ir dulkės kaupiasi po jais visą dieną. Grįžus namo pas savo artimą žmogų ir nusiėmus apsaugas, visos tos dulkės ir šiukšlės pabyra į šalis ir užtvindo tą, kuris yra šalia. Pasipila tylus ar intensyvus susierzinimas, žodžių tirados ant viršininko, bendradarbio, miesto kamščių ir tuo pačiu – nieko dėto partnerio, kurio judesys ne į tą pusę, kurią norėtumėte, sujudina sukauptą šiukšlyną.

Bėda tame, kad daugumos mūsų „apsauga“ yra viso labo vaidyba, užslopinimas, susilaikymas, kuris nori nenori anksčiau ar vėliau nebeatlaiko spaudimo. Tie, kas išlaiko apsaugas net ir artimuose santykiuose, paprastai turi kitas pasėkmes – depresiją, gyvenimo skonio nejautimą, santykių šaltumą ir paviršutiniškumą ar fizinius negalavimus dėl „marinuojamų“ emocijų.

Vyrauja didesnis ar mažesnis įsitikinimas, kad antra pusė, netgi vaikai, yra tam, kad galėtume visiškai atsipalaiduoti ir nuleisti susikaupusį garą. Gal ir negalime kontroliuoti situacijos už namų sienų, bet bent jau su savo šeima tikrai galime elgtis taip, kaip norime. Juk jie mus myli, besąlygiškai, ir turi priimti tokius, kokiais esame su visa savo sukaupta neigiama energija ir neadekvačiu elgesiu. Be to, mes juos irgi mylime ir šito teorinio fakto turėtų užtekti panaikinti bet kokią mūsų jiems sukeliama skausmą – meilė nugalė viską!

Meilė nieko nenugalė nes ji su niekuo nekovoja, o už savo elgesį ir žodžius tenka atsakyti. Labai lengva sužeisti artimą

žmogų. Juk ne jūs vieni nusimetate apsaugas, kai esate šalia. Vienas neapgalvotas žodis su grubesniu energetiniu užtaisu ir jūsų partneris kraujuoja. Jei to nesuvokiate, toliau svaidotės „švelniais“ žodžiais (kartais jie tikrai būna pasakyti švelniu tonu, tačiau apeliuojantys į partnerio silpnybes ir jautrias vietas), vieną dieną galėsite trūkčioti pečiais bandydami susivokti, kodėl santykiai nutrūko.

Nėra lengva adekvačiai išsakyti savo nuomonę, požiūrį, poreikius, partnerio trūkumus, kuriuos matome ir kurie tiesiogiai susiję su mumis taip, kad mirtinai nesužeistume savo antros pusės. Jei abu partneriai jaučiasi pakankamai saugūs vienas su kitu ir pakankamai atsidarę, visiškai nesužeisti neįmanoma. Vis tiek užgausite vienas kitą vėl ir vėl, tad šiuo atveju laikas pasitelkti vadybinius sugebėjimus ir iš blogos situacijos išpešti geriausią, ką galima.

Neįmanoma vadybiškai žiūrėti į situaciją, jei esate emociniame įkarštyje. Norite išsilieti ant savo antros pusės visa jėga – pirmyn. Kai nušluosite jį ar ją nuo žemės paviršiaus, galėsite susirasti kitą. Dėmesio, nušluoti galima labai švelniu tonu ir ramiu pokalbiu, tačiau vėl ir vėl badant į partnerio žaizdas, trūkumus, sukeliant nevisavertiškumo jausmą ir tt. Yra mėgstančių sakyti – juk jis/ji neprivalo taip jautriai reaguoti. Laikas nubusti ir apsidairyti – šalia jūsų žmogus su jausmais, žaizdomis ir vidiniu skausmu, sukauptu per nemalonias gyvenimo patirtis – bei žengti vieną žingsnį suaugimo link prisiimant bent dalį atsakomybės už tų žaizdų pasaugojimą ir net padėjimą užgyti. Kam dar reikalingi artimi santykiai?

Įskaudinote – nuoširdžiai atsiprašykite. Vienas iš įpročių, kuriuos išsiugdo dalis žmonių – laisvai ir be stabdžių skaudinti, o tada pulti atsiprašinėti. Tai nebrandaus žmogaus elgesio modelis, kuriuo naudojasi ne tie, kurie nori atsiprašyti bei jaučia antros pusės skausmą, o bijantys, kad antra pusė išeis ir paliks. Žmonės skirtingai priima atsiprašymą, tad gali tekti pasimokyti, kas veikia su jūsų

antra puse. Kažkam užteks išgirsti „atsiprašau“, kažkas norės žinoti, kad supratote savo klaidą ir gailitės (net jei tai nebuvo tyčinis sužeidimas), o kažkam reikės atpirkimo už padarytą žalą – vakarienės restorane, nugaros masažo, ir tt.

Kalbėkite iš savo pozicijos ir jei teigiate kažką apie partnerį, leiskite jam/jai suprasti, kad nenorite skaudinti ar žeisti. Kalba iš savo pozicijos reiškia pasakojimą apie tai, kaip *jūs* jaučiatės, ką *jūs* galvojate, kaip norėtumėte, o ne kaip jūsų partneris turi ar neturi elgtis. Jei norite, kad partnerio elgesys būtų kitoks, nei yra dabar – prašykite, pageidaukite ir leiskite rinktis daryti tai, ko prašote arba ne. Jokių „jei mane mylėtum, tai...“ ar kitokių manipuliacijų, nebent jūsų partneris ir santykiai jums atsibodo. Ką reiškia leisti suprasti, kad nenorite žeisti? Čia laikas kultyvuoti tyrėjo bei stebėtojo įgūdžius, kantrybę bei atkaklumą išsiaiškinti, kas ir kaip stipriai užgauna jūsų antrą pusę. Viskas paprasta tik teorijoje, praktikoje būsite patikrinti kiek labai jums svarbūs jūsų santykiai, o gal ar tikrai su tokio žmogumi su kokiu norėtumėte, juos kuriate.

Kiekvienas esame patys atsakingi už savo vidinį emocinį foną ir tai, kaip su tuo tvarkomės. Dalį emocinės įtampos mes nori nenori nuleisime vienas ant kito, tačiau raktinis žodis šiuo atveju yra saikas. Kiekvienas žmogus gali pakelti tik tam tikrą kiekį emocinio šiukšlyno (ne vienam ir savo pačių yra daugiau nei norėtusi), tad mūsų visų pareiga rasti ir naudoti visus įmanomus būdus, kaip išlieti susikaupusias emocijas pridarant kuo mažiau žalos. Sportas (daugiau vyrams), šokiai, pokalbiai su artimais draugais, psichologinės terapijos – rinktis yra iš ko. Išsivalę patys, galėsima adekvačiau atskleisti vienas kitam savo vidinį pasaulį, sukurti saugesnį ir intymesnį ryšį bei palaikyti malonią santykių atmosferą.

Dr. Frankas Koneris (Frank Conner) savo paskaitoje Meilės psichologija teigia, jog **tam, kad atstatyti poros santykių gerbūvį, vieną nemalonų įvykį, veiksma ar žodį, turi sekti penki malonūs.** Malonūs veiksmai neturi būti kažkas

grandiozinio, užtenka nuoširdaus apkabinimo, prisilietimo, gražaus žodžio, tačiau daugelis nedaro net to. Emocinis fonas prastėja, malonumas būti poroje silpsta, santykiai palaikomi dėl įpročio ar įsipareigojimo, kaupiasi nuoskaudos, kurios vis intensyviau liejasi vienas ant kito arba tarp partnerių iškyla aklina siena. Vaikai vieninteliai išlaiko du žmones kartu ir auga kopijuodami jų santykių modelį kuri perneša į ateitį ir tolimesnes kartas. Susidaro užburtas ratas ir jums spręsti išeiti iš jo ar ne.