

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį susipažinus su nauju žmogumi?

Pažinties pradžioje praktiškai neįmanoma pažinti kito žmogaus. Pagrindinės to priežastys yra kelios. Ne vienas, ieškantis antrosios pusės turi vienokį ar kitokį sąrašą savybių, kaip kitas žmogus turi atrodyti, kuo užsiimti, ką mėgti, ko nemėgti ir t. t. Jei kitame staliuko gale pasimatymo metu atsiduria žmogus, itin tiksliai atitinkantis sąrašą, išsaugoti blaivų protą gali būti pakankamai sunku. Kitas galimas variantas, kai tiesiog jaučiate sunkiai apsakomą bendrumą su kitu žmogumi ir skubate klijuoti sielos draugo etiketę. O jei tai sielos draugas, tuomet jis, žinoma, puikiai jums tinkamas į gyvenimo partnerius, ar ne? Deja, net bendrumo pojūtis toli gražu nereiškia, kad gyvenimas po vienu stogu bus malonus.

Pažinties pradžioje vyksta daug natūralios savireklamos ir šiokios tokios vaidybos. Visi stengiamės pasirodyti bent kiek gražesni, patrauklesni, mandagesni. Deja, kai kurių žmonių šis „reklaminius“ periodas būna labai toli nuo jų tikrojo elgesio. Patikėjimas, jog žmogus yra kaip tik toks, koks yra per pirmas pažinties savaites, gali brangiai kainuoti. Praėjus kiek laiko, kai santykiai tampa artimesni, žmogus atsipalaiduoja, gali pradėti ryškėti labai nemalonios jo charakterio savybės.

Taigi, kaip vis dėlto pažinti žmogų kiek įmanoma labiau ir kaip kuo anksčiau pamatyti jo tikrąjį charakterį? Keli patarimai:

- **Stebėkite, kaip jis elgiasi su aptarnaujančiu personalu.** Jei jums nepatinka jo/jos elgesys, turėkite galvoje, kad nesvarbu, kaip gražiai jis/ji elgiasi su jumis dabar, netrukus sulauksite labai panaušaus elgesio ir su jumis.
- **Atkreipkite dėmesį, kaip jis/ji elgiasi su tėvais bei artimaisiais.** Santykiai su tėvais gali būti šaltoki ir tai dar nerodo pavojaus ženklų. Tačiau jei matote, jog

jis/ji elgiasi nepagarbiai, blogai apie juos kalba, yra priešišškai nusiteikęs/-usi, verta suklusti. Santykiai su tėvais bei artimaisiais neretai būna problemiški, o tokie santykiai labai gerai išryškina visas žmogaus charakterio ydas. Kad ir kokie problemiški santykiai bebūtų, svarbu, kad iš jo/jos pusės jaustųsi pagarba artimiesiems.

- Pastaruoju metu internete klaidžioja toks sąmojis – **jei norite pažinti žmogų, pasodinkite jį prie kompiuterio lėtu internetu.** Stresinės situacijos labai gerai atskleidžia nemalonius žmogaus charakterio aspektus. Jei matote, kad stresinės situacijos lengvai išveda jį/ją iš kantrybės, prasideda lengvesni ar sunkesni pykčio, agresijos protrūkiai, gerai įvertinkite, ar norite su tuo turėti reikalų artimesniuose santykiuose. Kai kurias stresines situacijas galima sukelti dirbtinai – išvažiuokite kartu į kiek sudėtingesnę kelionę (poilsinė su „viskas įskaičiuota“ vargu ar ką nors atskleis); pasiskolinkite ką nors, kas žinote, kad jam/jai yra bent kiek brangu, reikalinga ir pasakykite, kad sulaužėte, pametėte bei stebėkite, kaip žmogus reaguoja į netektį; pasiskolinkite mašiną ir liūdnu balsu praneškite, kad ją netyčia įlenkėte; stipriai jam/jai paprieštaraukite, nesutikite su jos/jo nuomone (tik nebūkite nepagarbūs ar konfliktiški) ir stebėkite, kaip jis/ji priima jam/jai priešingą nuomonę.

Visos šios ir panašios situacijos leis pamatyti, su kuo gali tekti susidurti gyvenant po vienu stogu ir kuriant šeimą.

- **Pastebėkite, kaip jis/ji geba pasakyti „ne“**, t. y. atsisakyti to, kas jam/jai nepatinka. Atkreipkite dėmesį, ar kiti žmonės gali juo/ja naudotis. Žmogus, neturintis aiškiai nustatytų ribų, kaip su juo galima elgtis, turės problemų santykiuose. Moteris negerbs tokio vyro, o vyrai lengvai naudosis tokia moterimi. Jei susitikinėjate su žmogumi, kuris leidžia, kad juo naudotųsi, turėsite rimtų iššūkių, kurie labai dažnai

veda į nelaimingus santykius arba skyrybas.

- **Atkreipkite dėmesį, ar žmogus, su kuriuo susitikinėjate, neturi labai griežtai nusistatytų „taisyklių“, kas ir kaip gyvenime turi būti.** Ar jo pasaulėžiūra nėra siaura ir nelanksti. Tokios savybės yra nebrandžios asmenybės bruožai, su kuria ilgalaikiai santykiai būna labai problemiški.
- **Konfliktinės situacijos puikiai atskleidžia žmogaus charakterį.** Nesvarbu, ar konfliktas įvyksta tarpusavyje, ar stebite konfliktinę situaciją iš šalies. Stebėkite, kaip jis/ji elgiasi – stengiasi išvengti konflikto „pabėgdamas/-a“, puola ir bando įrodyti savo teisumą ar stengiasi situaciją spręsti konstruktyviai, rasti geriausius įmanomus sprendimus? Stebėkite, ar jums patinka jo/jos elgesys, ar nekyla nemalonūs pojūtis, kad daugiau į tokią situaciją niekada nenorėtumėte patekti.

Laikas yra kone svarbiausias faktorius bandant pažinti žmogų. Net ir žinant, į ką atkreipti dėmesį, reikia pakankamai laiko norint patekti į įvairesnes situacijas, susidurti su problemomis, kurių pačioje santykių pradžioje pora paprastai sąmoningai vengia. Stebėkite pavojaus ženklus – juos dažnas žmogus pastebi pakankamai anksti, tačiau yra linkęs ignoruoti, ypač jei kandidatas į gyvenimo partnerius traukia, kyla vilčių, kad tai gali būti tinkamas žmogus ilgalaikiams santykiams. Neskubėkite nutraukti bendravimo, tačiau būkite budrūs, ypač, jei viskas atrodo nuostabiai gerai. Neretai dalis charakterio bruožų, kurie nėra tokie akivaizdūs kaip agresija, atsiskleidžia tik po metų ar netgi ilgesnės pažinties. Tai gali būti nemokėjimas rūpintis, partnerio poreikių ignoravimas, neįsiklausymas į partnerį ir t. t. Tokius kito žmogaus charakterio bruožus pastebėsite greičiau, jei žinosite savo pačių poreikius, žinosite, kas jums yra būtina, o su kuo galite gyventi neišduodami savęs. Kito žmogaus pažinimas priklauso ir nuo savęs pažinimo. Kas gerai pažįsta save, ne taip greitai bei lengvai susižavės žmogumi, visiškai netinkančiu jam/jai ar ilgalaikiams santykiams

apskritai.

Žmogaus pažinimas reikalauja laiko, kantrybės bei budrumo. Meilė, susižavėjimas, aistra yra stiprūs jausmai, tačiau kai jų pagrindu skubama kurti šeimą, neretai sulaukiama nemalonių siurprizų. Ieškančiojo charakteris taip pat turi daug įtakos kito žmogaus pažinime. Kaip greitai bei stipriai esame linkę prisirišti prie labiau patikusio žmogaus, kaip desperatiškai mums reikia santykių, kiek prastai jaučiamės būdami vieni ir skubame sutikti ką nors, kas „išgelbėtų“ nuo vienatvės, kaip labai esame vėtomi ir mėtomi emocijų bei vaizduotės – visa tai taip pat nulemia, kaip greitai ir tiksliai nuskaitysime, koks žmogus kandidatuoja į mūsų gyvenimo partnerius.

Autoriai: Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

Šaltinis:  Ji24.lt

Vyrams – ar su ja būsiu laimingas?

Vyro psichika, kalbant apie moteris, turi vieną programėlę, kuri lengvai pakiša jam koją ilgalaikių santykių perspektyvoje. Sutikęs gražią, traukiančią moterį kuri dar ir rodo palankumo signalus, vyras neria su ja į ilgalaikius santykius daug negalvodamas apie ateitį ir pasekmes. Kažkam oponuoja moters išvaizda – puikus būdas pakelti savo autoritetą draugų kompanijoje; kažkam svarbu, kad apskritai kas nors būtų šalia; kažkam aktualus vedusio vyro statusas; kažkas (naiviai) tikisi, kad ši nuostabi būtybė visą gyvenimą

bus linksma, žavinga, rodys jam palankumą ir be perstojo tiek tą saldų nektarą, kuri tiekia pažinties pradžioje. Koks tuomet skirtumas, koks jos vidinis pasaulis, koks jos požiūris į gyvenimą, norai, planai, įsitikinimai, nuostatos, kas dar be aistros riša porą ir kokia reali santykių perspektyva nusimato su šia konkrečia moterimi.

Yra keli faktoriai į kuriuos verta atsižvelgti kiekvienam vyrui, besirenkančias savo gyvenimo partnerę. Tai nėra kokios nors visuomenės nustatytos taisyklės kokia moteris turi būti šalia vyro – tai pačio vyro psichikos aspektų pažinimas ir suvokimas, kad tik tokiomis savybėmis pasižyminti moteris galės suinteresuoti vyrą stengtis dėl jos, dėl santykių ir tuo padaryti jį patį laimingu.

Pirmas faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiuosi jai reikalingas?** Vyras, kuris nesijaučia reikalingu moteriai greitai praranda norą ir stimulą būti su ja. Per daug savarankiška ir nepriklausoma moteris gali atrodyti labai patogi bendram gyvenimui, bet iš tikro toks gyvenimas vyro psichikoje taps vis niūresniu ir beprasmiškesniu. Tokia moteris tinkama tiems, kam pirmoje vietoje gyvenime yra verslas, pasiekimai, tikslai, o ne santykiai ir moteris. Santykiai tokioje poroje nebus artimi ir atviri, tačiau netrukdyt laisvai siekti savo gyvenimo tikslų. Minusas ir pavojus tame, kad artumas ir ryšys su kitu žmogumi bei noras būti reikalingu yra įsirašęs giliai vyro sąmonėje. Užteks tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku pasirodyti moteriai, kuri visa tai suteiks ir santykiai su „patogia“ moterimi greitai pasitrauks į dar tolimesnį planą. Yra dviejų rūšių reikalingumas ir vyrai puikiai jaučia kai pas moterį dominuoja tik viena iš jų – reikalingumas dėl pinigų, remonto namie, vaikų, kelionių ir kitų materialinių priežasčių. Taip „reikalingas“ vyras greitai pasijunta darbinio arklio. Kitas reikalingumo rūšis – reikalingas kaip žmogus, kaip vyras, kaip asmenybė. Materialinė gerovė svarbi kiekvienai moteriai – ji užtikrina saugumą ir mažina stresą baiminantis dėl

ateities. Tačiau jei moteriai daugiau nieko iš vyro nereikia, kad tik parneštų pinigus ir pažaistų su vaikais, šeima vyrui taip pat po truputį tampa vis mažiau reikalinga.

Antras klausimas sau – **ar ji kelia mano autoritetą?** Ar jaučiatės, kad šalia jos labiau pasitikite savimi, jūsų savivertė kyla, jaučiatės galintis nuversti kalnus? Kai šalia vyro yra moteris, kuri padeda jam taip pasijusti, jam pradeda geriau sektis darbe, pajuda giliai į stalčių nukišti projektai, atsiranda galimybės kilti karjeros laiptais arba viską mesti ir užsiimti veikla, kuria visada norėjote užsiimti, bet tarsi trūko tam jėgų ir pasitikėjimo. Jei moteris nesugeba suteikti vyrui palaikymo, parodyti tikėjimo juo ir jo sugebėjimais, paskatinti ir pagirti jo už tai, ką jis daro ir koks yra, vyras po truputį praranda norą apskritai ką nors daryti ir stengtis, nebent jo darbas ir karjera pati iš savęs jam yra gyvenimo prioritetas.

Trečias faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiatės prioritetu jos gyvenime?** Tai labai subtilus klausimas sau ir santykių pradžioje sunku tai pajusti, tačiau net ir vyrai turi šestą pojūtį, kuris pakankamai sąmoningam vyrui pradeda duoti signalus, kad kažkas yra ne taip. Stebėkite kas jai svarbiau – jūs ar jos tėvai, draugės, sesuo ar brolis, naminiai gyvūneliai. Ar su savo kate ar šuniuku ji kalba meiliau nei su jumis? Ar jaučiate ir matote, kad yra kažkas jos gyvenime, kam ji teikia pirmenybę ir duoda daugiau dėmesio nei jums? Gali prireikti ir metų ar net daugiau kol atslūgs susižavėjimas ir aistra bei du žmonės pradės rodyti savo tikruosius veidus. Jei vyras nėra pirmoje vietoje moters gyvenime, atsiradus vaikams jis bus nustumtas dar toliau, o tai yra viena iš pagrindinių skyrybų priežasčių. Jie kandidatės į gyvenimo partneres gyvenime yra didesnių prioritetų nei jūs – galite ruošti būsimoms skyryboms arba nelaimingam gyvenimui su nemylima ir nemylinčia moterimi.

Likę faktoriai bus aprašyti visi kartu, nes paprastai retas vyras jų nepastebi savo santykiuose su moterimi:

- **Ar jaučiatės laisvas net būdamas santykiuose?** Ar jaučiate, kad moteris gerbia jūsų pasirinkimus bei sprendimus ir nespaudžia jūsų į kampą dėl to ką ir kada turite padaryti? Pakankamai sąmoninga moteris turi puikių sugebėjimų paskatinti vyrą suteikti tai, ko reikia jai ir tuo pat metu leisti jam jaustis laisvu savo sprendimuose bei pasirinkimuose.
- **Ar jaučiatės priimtas toks, koks esate?** Paprastai vyrai pakankamai greitai pradeda jausti, jog moteris iš jų daro projektą, o ne myli ir priimą tokį, koks jis yra čia ir dabar. Gyvenimas su tokia moterimi taps bėgimu nuo santykių, užsibuvimu su draugais, priklausomybėmis ar slaptais santykiais su kitomis moterimis.
- **Ar jaučiatės įvertintas už tai, ką darote ir koks esate?** Jei moteris neįvertina vyro pastangų, patinkančių charakterio bruožų, neišsako, kad yra dėkinga, kaip jai gera būti su juo, kaip ji vertina vieną ar kitą vyro veiksmą – vyras greitai taps nesuinteresuotas stengtis dėl moters, o moteris, dėl kurios nereikia stengtis, nereikalinga jokiam brandžiam vyrui ilgalaikiams santykiams.
- Ar moteris užsitarnavo jūsų pagarbą? Ar jums reikėjo pasistengti, kad ją gautumėte? Ar reikėjo pakovoti dėl jos dėmesio, ar nesate iki galo tikras, kad ji visą gyvenimą bus su jumis (net jei ne vieni metai esate vedę)? Moteris, kuri greitai ir lengvai atsiduoda vyrui visam likusiam gyvenimui iš karto tampa neįdomia ir geriausiu atveju patogiu priedu tvarkyti namams ir auginti vaikams. Vyras negali mylėti moters, kurios negerbia. Viskas, kas jam lieka tai naudotis ja, o tuo tarpu anksčiau ar vėliau atsiranda kitos moterys ir poros gyvenimas tampa labai nemaloniu.

Paprastai atsakomybė už santykius, bent jau didžioji jos dalis, gula ant moterų pečių, kadangi jos geriau ir greičiau pajunta, kas yra ne taip santykiuose ir labiau linkusios jais domėtis. Kita vertus yra pakankamai daug moterų, kurios per

daug sužeistos, per daug trokštančios bent kokio dėmesio ir bendravimo, kad sutinka su pirmu daugiau mažiau padoriu vyrų gyventi iki grabo lentos. Išėjimas – vyrų sąmoningumas savo santykių atžvilgiu, pajutimas, ar ši moteris yra ta, su kuria norite būti ar ta, kuri yra patraukti, patogi, tinkama vedusio vyro statusui, geresnė nei kitos ar tiesiog jau laikas kurti šeimą ir kaip nors susitvarkysite.

Santykiai poroje nėra natūralus reiškinys vykstantis be sąmoningų pastangų. Savaime įvyksta tik susižavėjimas ir visa eilė fantazijų apie tai, kad ji bus ta vienintelė. Deja, tam, kad pamatyti ar ji tikrai gali būti gyvenimo palydove, drauge, partnere ir mylimąja, dėl kurios verta stengtis ir kurią norisi daryti laiminga, gali tekti užduoti sau eilę nepatogių klausimų ir rizikuoti sužinoti, kad siejate savo ateitį su jums netinkama moterimi.