

Moterims – santykių pradžia

Šiame straipsnyje apžvelgsime kelis pagrindinius pavojus, į kuriuos gali patekti moteris, jei pakankamai gerai nepažįsta savęs ir nežino kaip veikia jos psichika. Taip pat pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters bei kaip suteikti galimybę pažinčiai tapti ilgalaikiais santykiais.

Santykių pradžioje daliai moterų koją pakiša jų pačių vaizduotė. Moters vaizduotė yra labai laki ir tai yra puiki savybė, padedanti išlaikyti santykius, jei ji yra valdoma ir sveikose ribose. Moteris, kuri apie savo vyrą galvoja šiek tiek geriau, negu jis yra iš tikro, padeda jam po truputį tapti kaip tik tokiu, kokiu moteris jį laiko. Deja, dalies moterų vaizduotė, sutikus patinkantį vyrą, greitai nutrūksta nuo pavadėlio ir tas „šiek tiek geriau“ tampa „riteriu iš vaikystės pasakų“. Labai gali būti, kad moteris puikiai mato, kad vyrui, koks jis yra čia ir dabar, iki riterio kaip iki Mėnulio, tačiau ji sugeba išvelgti šį tą gilesnio nei tai, kas yra dabar – vyro potencialą. Vyro potencialas rodo, kuo jisai gali būti, tačiau tiesa yra ta, kad tik labai retais atvejais vyras iš tikro pasiekia savo potencialo viršūnę. Daugumoje atvejų jis ir lieka kaip tik toks, kokį moteris sutinka ir daugiau neūgteli nei centimetro. Tuo tarpu moteris, susižavėjusi potencialu, po kelių metų atmerkia akis ir supranta, jog šis vyras taip niekada ir netaps tuo riteriu, kurio galimybę ji matė. Nenuostabu, kad kyla nepasitenkinimai kuomet realybė skaudžiai mosteli į veidą. Vienas iš priesakų kiekvienai moteriai – **paklauskite savęs ar jums gera su patinkančiu vyru čia ir dabar? Ar norite pamatyti realybę šiandien, o ne po penkių metų?**

Kitas galimas pavojus kyla moterims, kurios per daug nesirūpina ar joms tikrai gera su esamu vyru ir nusprendžia tiesiog pabandyti, gal kas išeis. Kalbame ne apie poros mėnesių pabandymą, bet apie pusmečio, metų ar daugiau susitikinėjimo kaip pora ar gyvenimo kartu. Vyras, pamatęs

labai patinkančią moterį, įsimyli staigiai ir stipriai. Moteriai paprastai reikia daugiau laiko, kad pažintų vyrą ir jos meilė auga palaipsniui. Kai susitinka dvi tokios būtybės – stipriai įsimylėjęs vyras ir pusiau abejinga moteris – standartinė dinamika būna tokia: moteris per daug nesižavi vyru, bet jis lengvai paperka ją savo dėmesiu ir ji nusprendžia pabandyti. Moters elgesys su per daug nerūpinčiu vyru gali būti vietomis nepagarbus ar šiurkštus, tačiau vyras kol kas nuryja tokį elgesį nešamas stipraus jausmo jai. Laikui bėgant situacija netikėtai pradeda apsiversti aukštyn kojom. Moteris nei nepajunta, kaip pradeda prisirišti ir pamilti vyrą, su kuriuo yra. Moters psichika taip sutverta, kad ji pamilsta palaipsniui, tačiau giliai ir tvirtai. Tuo tarpu vyro jausmai su laiku blėsta ir gali išlikti stiprūs tik tuo atveju, jei moteris tampa jam brangi ir rūpima. Deja, jei santykių pradžioje moteris per daug atsainiai elgiasi su vyru, toks elgesys numarina jo jausmus visam laikui ir vyras pradeda trauktis iš santykių bei ieškoti kitos moters. Taip moteris patenka į spąstus, kuriuos pati, nežinodama, sau paspendė – pamilsta vyrą, kuris daugiau nebenori būti su ja ir atsainus „gal kas pavyks“ atveda prie jai skaudžių skyrybų. Kaip to išvengti? **Palaikykite sveiką atstumą, kol neatsiras pojūtis, kad vyras tampa artimu, brangiu žmogumi su kuriuo norisi ilgalaikių santykių ir nepulkite į bandymus tik iš smalsumo ar dėl to, kad daugiau kandidatų nėra.** Būkite nuoširdžia ir su savimi ir su dėmesį rodančiu vyru bei išlaikykite pagarbų elgesį bet koku atveju. Nuolat klauskite savęs, ar esate su juo dėl to, kad jums jis tikrai patinka ir kartu gera, ar tik žaidžiate, mėgaujusi ir esate tikra, kad galite išeiti iš santykių kada panorėjusi ir nenukentėjusi? Moteris sutverta megzti ryšiui su kitais ir likti neasmeniškai santykiuose ilgai nepavyksta, tad gali užtekti ir pusmečio, kad pažaidimas taptų kažkuo daugiau ir kaip tik tada, kai vyras pradeda nutraukinėti santykius.

Toliau pakalbėsime apie esminius skirtumus tarp vyro ir moters santykių pradžioje ir kaip pradinį „nesusikalbėjimą“ paversti

artimu ryšiu. Vienas iš skirtumų, kaip susižavi vyras ir kaip moteris yra tas, kad vyrą visų pirmą pritraukia moters išvaizda ir jis iš karto nori su ja fizinio artumo. Moteris tuo tarpu susižavi vyro charakteriu, intelektu, būdo bruožais. Žinoma, pasitaiko įvairių variantų ir yra moterų, kurios taiko vyriškas taktikas, ar vyrų, taikančių moteriškas. Vyras ir moteris, kūniška ir intelektualinė meilė, pradeda "susikalbėti" tada, kai atveria vienas kitam širdis ir gimsta draugystė, artumas, rūpestis vienas kitu. Tai vienintelė vieta, kur vyrai ir moterys gali „suprasti“ vienas kitą ir kur dingsta skirtumai tarp lyčių. Už šią susijungimą labiausiai atsakinga moteris ir viena iš daromų klaidų yra per greitas nuėjimas į fizinį intymumą (ypač jei ji pati to dar nenori) taip leidžiant vyrui patenkinti savo poreikį po ko moteris jam gali greitai tapti neįdomi. Kita klaida – bendravimas tik intelektualinėmis temomis, sausais faktais ir klišėmis, "vyrams patinkančiomis temomis" ir pan. Tokiu atveju moteris vyrui taip pat greitai nusibosta. Žmonės myli ir rūpinasi tais, kuriuos pažįsta ir kuo giliau pažįsta kitą žmogų, kuo geriau žino, kuo jis ar ji gyvena, kas skaudina, kas kelia džiaugsmą, kas neramina, kas juokina ir tt, tuo labiau norisi tuo žmogumi rūpintis ir tuo lengviau tai daryti, tuo lengviau suprasti, pažinti kitą tiek, kiek tai apskritai įmanoma. Kelias į širdies ryšį, kuris gimdo vyro rūpestį moterimi ir išsaugo jo meilę jai, yra moters atsidarymas vyrui pasakojant apie save kuo daugiau tiek linksmas tiek skaudžias istorijas. Kuo daugiau moteris atveria, tuo artimesnė ir brangesnė ji tampa vyrui. Žinoma, mes kalbam apie brandžius ir santykiams pasiruošusius vyrus, taigi neverta bandyti tokių taktikų ant nesubrendusių vyrų ir tikėtis, kad jos suveiks. Moters uždarumas, tuo tarpu, gimdo vyro netaktą (vyro uždarumas taip pat gali gimdyti moters netaktą). Tai natūrali dinamika, kurią norėdami lengvai pastebėsite žmonių santykiuose – kuo mažiau mes žinome apie žmogų, tuo mažiau jis mums rūpi. Atsargiai su vyrais, kurie labai daug pasakoja apie save ir moteriai neleidžia net prasižioti. Jei bendraujate kaip tik su tokiau – mokykitės pertraukinėti jį ir pasakoti apie save, kuo

daugiau, net jei pradžioje tai atrodo išūloka. Jei pastebėsite, kad nepaisant nieko, vyras nėra linkęs klausyti, jis nebus linkęs ir rūpintis, o jo meilė jums gali svyruoti nuo aistros iki abejingumo arba visai išnykti.

Tai kas vis dėlto yra ta meilė?

Meilė. Drugeliai pilve, tylūs atodūsiai, kūną užliejanti šiluma ir tūkstantis biocheminių pokyčių kūne kurių dėka, sakoma ir ožį pamils. Kažkam atrodo, kad su tuo vieninteliu taip turi tęstis amžinai. Kiti, įgavę daugiau gyvenimiškos patirties susitaiko su mintimi, kad padangėse skraidys neilgai ir nusileidę ant žemės ieško kito partnerio su kuriuo vėl atsinaujintų tas stebuklingas meilės jausmas. Kažkas tęsia santykius toliau ir meilės trūkumą kompensuoja darbu, vaikais, gerai praleistu laisvalaikiu. Daugeliui meilė lieka tik virpantis jaunystės prisiminimas nebeturintis nieko bendro su jų gyvenimu, o partneris – kažkas prie ko priprato ar dar blogiau, jau senai nebenori matyti. Neskaitant tūkstančių kitokių galimybių ir variacijų faktas yra faktas: meilė, atrodo, praeina ir nieko čia nepadarysi. Ar tikrai? Juk ne vienas bent jau girdėjo gandus apie laimingas poras ir po dešimtmečio kito įsimylėjusias vienas kitą tarsį tik vakar susitiko. Ką kitaip padarė tie, kam pavyko sugauti šį kartą ne laimės, o meilės paukštę? Mums pasisekė, nes sėkmė su tuo neturi labai daug bendro. O atsakymas į klausimą yra labai paprastas ir kartu kažkam gali būti visiškai nauju požiūriu į meilę. Mat meilė paprastai asocijuojama su jausmu – „Aš gi myliu tave, ko tu dar iš manes nori?“ o ne veiksniu – „[Aš myliu tave, kaip galėčiau tau tai parodyti?](#)“.

Ką jūs atsakytumėt, jei mylimas žmogus vieną dieną paklaustų: ką turėčiau padaryti, kad parodyčiau tau savo meilę?

Žinoma, kai reikia užkariauti mylimojo ar mylimosios širdį, esame pasiruošę kalnus nuversti. Na mažų mažiausiai būti malonūs, atidūs ir dėmesingi. Ir štai, širdis užkariauta, gavom tą kurio ar kurios norėjom, tik ta virpanti, gyva meilė, gaila, kažkur dingo. O gal iš pat pradžių meilė buvo panašesnė į kovos lauką. Yra bandančių apskritai vengti konfliktų, kad jie nesuterštų to švaraus ir šviežio meilės jausmo. Deja, galų gale ir tokia taktika lieka nepasiteisinusi o susikaupęs nepasitenkinimas kaip kirvis, įmestas į baseiną, kartu su savimi nugramzdina ir buvusią meilę. Tiesa ta, kad konfliktų neišvengsi ir taip pat tiesa, kad jie tik stiprina tarpusavio ryšį, jei du žmonės poroje moka mylėti. Būtent moka.

Retas kuris užaugo šeimoje, kurioje kas dieną matė pavyzdį kaip reikia mylėti. To nemokė nei mokykla nei universitetas. Tiesą sakant, apskritai niekas nesakė, kad meilė tai kažkas, ko reikia mokytis. Kur kur, bet čia viskas turėtų būti paprasta: berniukas sutiko mergaitę ir gyveno jie ilgai ir laimingai. Arba ne taip laimingai, bet čia jau mergaitė kalta, arba berniukas, priklauso nuo to, kurio paklausi. Bėda tame, kad niekas šitame pasaulyje nesigauna savaime, o ypač savaime nesigauna laimingi santykiai. Ir mylėti yra ne jausmas, bet veiksmas, kurio reikia išmokti. Ir geriausiai to gali išmokyti kaip tik tas ar ta, su kuriuo norisi dalintis gyva virpančia meile kiek ilgiau nei pora mėnesių ar metų.

Kaip jus žinote, kad esa mylimas ar mylima? Tai puikus klausimas ir **PIRMAS ŽINGSNIS** gyvos ir turtingos meilės link. Galbūt, kai jis išveda šunį šeštadienio rytą; kai ji gerą pusvalandį daro nugaros masažą; kai jis parneša mėgiamą šokolado plytelę ar gėlės žiedą; kai ji pagiria atliktą darbą ir padėkoja už jį... Ką jūs atsakytumėt, jei mylimas žmogus vieną dieną paklaustų: ką turėčiau padaryti, kad parodyčiau tau savo meilę?

ANTRAS ŽINGSNIS – pasakyti jam ar jai tai. Tik be priekaištų, be kaltinimo, be reikalavimo. Palikite partneriui laisvę, tačiau duokite aiškias instrukcijas kaip jus mylėti. Gal būt jam ar jai tai bus neįprasta, o galbūt tai kažkas ką senai norėjo sužinoti, tik nemokėjo paklausti. Galbūt dalis jūsų prašymų nebus įgyvendinti, tačiau būkim realistiški – tam, kad jaustis mylimais nereikia namo Havajuose ar pietų iš trijų patiekalų du kart dienoje. Dažnai tai tik palaikymo žodis, padėka, pagyrimas, nedidelės paslaugos kurias atliekam mylimam žmogui, švelnus prisilietimas. Ar ne kaip tik tai kėlė į padanges santykių pradžioje kai tiek dėmesio buvo skiriama vienas kitam?



TREČIAS ŽINGSNIS – užduoti šitą klausimą partneriui: o kaip aš galėčiau parodyti tau savo meilę? Sunku tikėtis iškart gauti paprastą ir tikslų atsakymą. Retas kuris apskritai savęs to klausė taigi gali būti, kad užklupsite jį ar ją visiškai

nepasiruošusią. Paklauskite, kas iš to, ką jau darote, labiausiai patinka. Galbūt yra kažkas, ką liovėtės daryti ir būtent tai partneriui buvo vienas didžiausių jūsų meilės įrodymų. Pasikalbėkite apie tai, kas žavėjo santykių pradžioje ir ką galėtumėte atgaivinti idėję šiek tiek pastangų.

KETVIRTAS ŽINGSNIS yra pats svarbiausias – imtis veiksmų. Jūs galite būti atsakingi tik už save taigi geriausia ką galite

padaryti, tai atlikti savo dalį. Mokyti parodyti savo meilę partneriui ir stebėti, kur tai nuves. Tik nepalikite visko savieigai: klauskite, kalbėkite, diskutuokite apie tai, kaip padaryti vienas kitą laimingu ir kelias į gyvą, gilią ir virpančią meilę atsivers po jūsų kojomis. Meilės išraiška yra ne kažkas, ką galite daryti kartą į mėnesį ir tikėtis, kad to užteks. Tai kažkas, kas turi būti atliekama nuolat, kas dieną. Nieko nestebina tai, kad norint turėti paklusnų šunį, reikia reguliariai ir dažnai su juo užsiimti; sėkmingam verslui taip pat reikia kasdienių pastangų; blizgantis nuo švaros namai reikalauja nuolatinės priežiūros. Įsimylėjimas – tik kibirkštis, kuri uždega meilės ugnį. Kad ji neužgestų, tenka kas dieną eiti rinkti malkų, net jei už lango vėjuota ar siaučia speigas. Tačiau be ugnies mes patys tampame šalti ir paniurę.

Už meilę poroje atsakingi abu partneriai. Tai ne kažkas, ką vienas gali daryti, o kitas ne ir vis tiek gauti gerus rezultatus. Jei kuris nors iš partnerių nepasiruošęs įdėti pastangų, deja, tango vis dar šokama dviese. Ne kiekvienas apskritai supranta, kas yra tas meilės jausmas ir retai tai būna paties žmogaus kaltė. Meilė nenugali visko. Meilė apskritai su niekuo nekovoja. Kovojuose mes, žmonės ir mums patiems rinktis kurią kovą verta tęsti, o kurios neverta net pradėti. Tie, kas pasirenka meilę, galų gale visas kovas paskandina joje.

Meilės ir pripažinimo davimo teisinga partneriui forma pratimas

Pratimas skirtas porai, kuri nori mokytis rodyti meilę ir pripažinimą taip, kaip reikia antrai pusei, o ne pagal mūsų susikurtas iliuzijas, tėvų pavyzdį ar klaidingus įsitikinimus. Labai svarbu išmokti kalbėti partnerio meilės kalbomis, nes priešingu atveju partneris nesijaus mylimas.

1. Susėdame su antra puse ir pasikalbam tema: kas mane daro mylimu ir laimingu.
2. Visus būdus surašome į sąrašą vienas kitam. Rašome viską detaliai ir smulkiai.
3. Kas dieną-dvi padarom ką nors malonaus savo antrai pusei iš sąrašo.
4. Kas savaitę papildome sąrašą.

Labai svarbu ne tik tikėtis, kad antra pusė pradės jus daryti laimingesniu, bet ir priminti ir pageidauti to paprastai ir aiškiai. Svarbu, kad pageidavimo tonas nebūtų reikalaujantis ir irzlus. Jei sunkios emocijos neleidžia ramiai pageidauti, geriau palaukite, kol savijautas bus bent jau neutrali.