

# 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 panašaus 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. Moterys 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 – norite sudominti moterį? Išmokite domėtis ja

Kiekviena moteris anksčiau ar vėliau pripažins – nieko nėra nuobodžiau, kaip plepus vyras. Jei jis žavingas, galima jo nesiliaujančias šnekas paklaustyti kartą kitą, bet sulig kiekvienu kartu jo žavesys moters akyse po truputį blės, nebent jos laki vaizduotė dar kurį laiką išlaikys pirminį susižavėjimą. Dalis vyrų, o gal net ir dauguma, turi natūralų įprotį (veikiausiai netgi instinktyvų) parodyti moteriai, kokie jie yra ypatingi, išskirtiniai, įdomūs, žavingi ir nepakartojami. Jei pažvelgtume į gamtą, viskas kaip ir stoja į

vietas – kiekvienas patinas nori parodyti savo išskirtinumą, tą akivaizdžiai demonstruodamas patelei. Kas puikiai veikia gamtoje ieškant partnerio poravimuisi, nebūtinai taip pat puikiai veikia ieškant antros pusės ilgalaikiams santykiams.

Turbūt retam vyrui yra paslaptis, kad moteris jį įvertina vos per kelias sekundes nuo susitikimo. Nebūtinai ji iš karto mato santykių potencialą, galimybes, pajunta trauką ir t.t. Tačiau pačią esmę ji mato tiek gerai, kad bandyti stipriai demonstruoti ar įrodyti kalbomis savo žavesį nėra didelės prasmės. Ypač jei norite sudominti moterį ilgiau nei porai susitikimų bei ieškote brandžios asmenybės ilgalaikiams santykiams. Norite „taktikos“ kuri padės stipriai išsiskirti iš kitų vyrų? Išmokite domėtis moterimi.

Dėmesys gali būti dviejų tipų – vienas jų yra paslėptas reikalavimas dėmesio sau. Rašymas, skambinimas, kalbinimas tam, kad gauti sau kito žmogaus kompaniją, dėkingumą, geras emocijas ir t.t. Kito tipo dėmesys – laiko ir energijos skyrimas kitam žmogui gerbiant jo laiką bei energiją. Ką tai reiškia? Tai domėjimasis žmogumi dėl to, kad žmogus rūpi, domina, žavi. Pastangos pažinti, klausinėjimas apie jos pasaulį, kuo ji gyvena, kas jai patinka, kas jai artima, sava, svarbu ir kodėl. Tai dalinis dėmesio nukreipimas nuo savęs prie kito. Kaip tai atrodo praktiškai?

Moteris/mergina papasakoja šį tą apie save, tarkim, apie savo naują pomėgį siuvinėti. Retam vyrui tokia tema yra įdomi klausyti, ką jau kalbėti apie gilinimąsi į tai. Tačiau čia ir slypi gebėjimo domėtis paslaptis. Nesvarbu, kad siuvinėjimas yra paskutinė pokalbio tema jūsų sąrašė – moteriai ji gali būti labai artima ir svarbi. Nekreipkite dėmesio į temą, bandydami pasukti pokalbį tik apie tai, kas įdomu jums. Klausykite kas įdomu moteriai ir klausinėkite jos apie tai. Sakysite, ką galima paklausti apie siuvinėjimą, kuomet neturite apie tai jokio supratimo? Na, visų pirma paprastas, nuoširdus pripažinimas, kad ne itin apie tai žinote, gali būti puikus įvadas į pokalbį. Toliau pasitelkite vaizduotę –

paklauskite, koks darbas jai patiko labiausiai ir kodėl, kiek laiko užtrunka vienas paveikslas, kodėl tai ją domina. Nesistenkite gilintis į techninį pasakojimą ir išmokti viską apie siuvinėjimą nuo A iki Z. Pamirškite praktinę pokalbio naudą – esate pasimatyme su moterimi, o ne su specialistu, kalbančiu rūpima tema. Tiesiog klausykite jos, kaip žmogaus, kuris pasakoja apie save, savo pasaulį, savo gyvenimą. Klausimai, pavyzdžiui, kodėl ją žavi siuvinėjimas, kodėl ji pasirinko siuvinėti būtent šitą paveikslą, gali padėti nemažai sužinoti apie ją kaip apie žmogų. O svarbiausia – ji lydysis iš malonumo (nebent yra labai uždara ir gali prireikti laiko įgyti jos pasitikėjimą), kad vyras ja taip nuoširdžiai domisi. Nebūtina sutelkti visą savo dėmesį ir juo pragrauzti moteriai skylę kaktoje. Kita vertus subtilesnė moteris greitai pajus, kad klausimus užduodate mechaniškai ir iš tikro jums visiškai nerūpi ką ji kalba. Pasikartosim – pamirškite temą, ji gali jums nuoširdžiai nerūpėti. Prisiminkite, kad ši tema rūpi jai, o ji rūpi jums, tad ir domėkitės, klausykite.

Ne visiems paprastai ir greitai pavyks išmokti domėtis kitais žmonėmis. Dalis tiek vyrų, tiek moterų yra taip įsigilinę į save, kad iš tikro išgirsti kitą žmogų, neskubant daryti savas išvadas ar atmesti pokalbio temą, gali būti labai rimtas iššūkis. Tačiau praktika gali padaryti savo ir jei jaučiate, kad esate iš tų vyrų, kurie daug kalba apie save ir niekaip negali susirasti antros pusės ilgalaikiams santykiams – pabandykite naują būdą bendrauti su moterimi. Mokykitės užduoti klausimus ir išgirsti atsakymus, o išgirdę atsakymus užduoti dar vieną kitą klausimą iš to, ką išgirdote. Taip moteris pajus, kad ją girdite, jums nereikės dėti pastangų bandant įrodyti, koks jūs šaunus (prisimenate? Apie jūsų šaunumą ji jau viską žino), padarysite moteriai didelę dovaną ir, jei pirminiu skanavimu moteris jums nedavė labai daug balų, mokėdamas domėtis ir klausyti, galite pasikelti vertę jos akyse viena kita pakopa aukščiau. Pasijutusi išklaudyta, ji tikrai norės sužinoti šį tą ir apie jus, tad, tyleniai, pasiruoškite atskleisti vieną kitą kortą ir duoti šiek tiek

informacijos apie save atgal.

---

## Tai kas vis dėlto yra ta meilė?

Meilė. Drugeliai pilve, tylūs atodūšiai, 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 veiksmu – „[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 gera 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. Paklauskinit, 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.