

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. 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

Programa – antimeilūžė

Vyrų neištikimybė – labai aktuali tema daugeliui moterų prikabinanti ant vyrų giminės eilę etikečių, kaip „visi jie tokie“, „jiems tik vieno reikia“ ir tt. Kitos moters atsiradimas pas vyrą išmuša žemę iš po kojų ne vienai moteriai ir galvoje pradeda sukintis vienintelis klausimas – kodėl?

Moteris – santykių vairas ir išmintis. Vyras, net ir gerai apsiskaitęs santykių srityje, neturi to instinktyvaus pajautimo, kaip auginti bei puoselėti santykius, kurį turi moteris. Moteris yra ta, kuri informaciją pritaiko praktikoje ir kurios vidinė išmintis vadovėlines žinias paverčia realiai

taikomomis bei auginančiomis porą. Kaip tik todėl vyro ėjimas į kairę dažniau būna grubių moters daromų klaidų santykiuose pasekmė bei eilė įsitikinimų, kurie skatina vyrą trauktis iš santykių. Yra nedidelis procentas vyrų, kurių ilgalaikiai santykiai nedomina ir būti ištikimais jie niekada ir neplanavo, tačiau tai tik maža dalelė palyginti su esamais neištikimybės atvejais.

Viena populiariausių priežasčių, skatinanti vyrą eiti pas kitą moterį, yra moterų įsitikinimas, kad jos turi besąlygiškai tarnauti ir taip užsidirbti vyro meilę. Moterys užsikrauna visais darbais, kuriuos pakelia ir dar truputį, pradeda šokinėti ir apie vyrą tikėdamos, kad tarnavimas skatins vyrą labiau ja rūpintis. Vyras mielai priima moters tarnavimą. Jo psichikoje egzistuoja visai kitas pasaulio suvokimas ne moters. Matydamas darantį jam paslaugą žmogų, vyras įsitikinęs, kad žmogus tai daro savo noru nieko už tai neprašydamas. Jam į galvą neateina, kad moteris slapčia nori atlygio už savo darbus. Aptarnaujama vyras vis labiau atsipalaiduoja ir... pradeda jaustis nereikalingu. Vyru labai svarbu jaustis reikalingu, tačiau tenai, kur viskas ir taip padaryta bei viskuo pasirūpinta, jo kaip ir nereikia. Taip vieną dieną jo horizonte pasirodo moteris, kuri iš vyro pradeda imti viską, ką jis duoda ir prašyti dar. Vyras vėl pasijaučia vyru – kažkam jo reikia ir kažką jis gali padaryti laiminga. Jo moteris, tuo tarpu, nuo persidirbimo, kuri pati užsikrovė sau ant pečių, tampa pavargusia, šalta ir pikta. Meilužei užtenka pabūti dar ir kiek švelnesnei (o tą moka bet kuri vyru susižavėjusi moteris) ir vyras nukeliauja ten, kur jam geriau. Taigi **pirma taisyklė programoje antimeilužė** – nepersikraukite darbais ir mokykitės prašyti bei pageidauti iš vyro to, ko jūs norite. Kantriai, maloniai, kas dieną ir tiksliai – tokios yra pageidavimo taisyklės ir tokių pageidavimą vyras girdi. Kiekvienas įvykdytas pageidavimas turi būti palydėtas padėka, švelnumu ar savo džiaugsmo parodymu. Tai suinteresuos vyrą stengtis dėl jūsų, nešioti ant rankų ir nesišvalgyti į kitas moteris.

Moters didžiausias iššūkis santykiuose yra išsaugoti malonų elgesį su savo vyru visą laiką. Net ir sunkios emocijos turi būti parodomos nežalojant vyro tiesiogiai ir neišsiliejant ant jo. Dalis moterų stengiasi iš viso nerodyti sunkių emocijų ir jų persikaupus prasideda nekalbadieniai arba kelias dienas trunkantys valymosi priepuoliai. Moters užduotis mokytis tvarkytis su savo emocijomis, išreikšti jas vietoje bei laiku, nuolat sakyti vyrui, kad jis nekaltas dėl to, kad ji blogai jaučiasi bei mokyti jį suteikti jai reikiamą palaikymą tuomet, kai jai sunku. Pamirškite pasakas apie tai, kad vyras turi pats suprasti tokius dalykus! Kaip jau minėjome – santykiai yra moters stichija ir joks vyras negali konkuruoti su moters daroma įtaka poros gerovei. Su šiomis galiomis ateina ir atsakomybė už jas, kurią tenka prisiimti norint turėti kažką gražaus ir tikro. Taigi kas nutinka moteriai nemokant elgtis su savo emocijomis, užsivertusiai darbais bei sukandus dantis tarnaujančiai vyrui – ji tampa grubia ir švelnumo joje tenka ieškoti su žiburiu. Tuo tarpu į vyro gyvenimą ateina moteris, kurios švelnumo klodai dar neišsemti. Ne seksualios moteris išsiveda vyrus nuo jų moterų, o tos, kurios yra švelnios, šiltos, palaikančios, besizavinčios vyru. Šalia tokios moters vyras jaučiasi naujai gimęs. Tad **antra taisyklė** – išlaikykite švelnų bei malonų elgesį su vyru, žavėkitės juo bei palaikykite jį ir tapsite jo meiluže numeris vienas, kuriam jokios kitos moters nereikės.

Vaikai yra kitas svarbus faktorius, dėl ko išsiskiria daug porų ar vyrai nueina į kairę. Gimus vaikui, ypač pirmam, moteris visą dėmesį pradeda skirti tik jam. Vaikas tampa jos pasaulio centru ir ji pati nepastebi, kaip pradeda nebeskirti jokio dėmesio vyrui. Vyras po truputį jaučiasi išstumtas iš šeimos ir reikalingas tik kaip tas, kuris atneša pinigus, o toliau gali keliauti savais keliais. Savais keliais jis ir nukeliauja. **Trečia taisyklė** visom jaunom mamos ir planuojančioms ja tapti – per prievartą atitraukite savo dėmesį nuo vaiko ir skirkite dalį jo vyrui, jei norite turėti pilnos sudėties šeimą. Vyras visiems laikams turi likti

pirmoje vietoje jūsų gyvenime. Vaikas bus tik laimingesnis, jei jaus tėvų ryšį ir matys gražius santykius.

Nepagarbus elgesys su vyru gali bet kokį vyrą iškeldinti iš poros pas kitą moterį. Moterys gana dažnai nejaučia, kur pradeda žeminti ir nepagarbiai elgtis su vyru. Kartais tai būna gana subtilūs „įgėlimai“, o kartas moteris viešoje vietoje drebia apie savo vyrą viską, kas užaina ant liežuvio. **Taisyklė** šitoje situacijoje yra tokia – joks grubus žodis negali išeiti iš moters į vyro pusę. Bandydama grubumu pagerinsite santykius ar taip parodydama savo nepasitenkinimą, stumiate jį tik gilyn į kitos moters glėbį. Viskas, net ir skausmingiausi vyro veiksmai, turi būti išsakomi ramiu tonu arba pasitraukiama nuo vyro, jei jis neskuba daryti išvadų bei elgiasi nepagarbiai su moterimi. Atsitraukimas yra vienintelis būdas duoti vyrui suprasti, kad jis elgiasi netinkamai, prieš tai aiškiai, tačiau ramiai ir be kaltinimų pasakius, kas jus užgavo. Vyras daug labiau gerbia tą moterį, kuri gerbia pati save ir nebūna ten, kur su ja netinkamai elgiasi, nei tą, kuri kimba vyrui į gerklę ar žemina bei kaltina jį.

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 išsimylėjusias 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 šią 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 idėti 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. Kovojuame 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.