

# Meilės kalba

*„Isn't it funny how we don't speak  
The language of love?“*

*Robbie Williams*

(\*Ar tai nejuokinga, kaip mes nemokame kalbėti meilės kalba?)

Poros santykių knygų, patarimų, idėjų atkeliauja tiek iš rytų tiek iš vakarų, tiek iš pastarųjų dešimtmečių klasikinių psichologų tiek tūkstančius metų siekiančių raštų. Panorėjus galima surinkti kone tikslią veiksmų seką nuo pirmo pasimatymo iki santuokinio gyvenimo kaip teisingai elgtis, kaip tinkamai kalbėti, kaip atrodyti, į ką atkreipti dėmesį, kur klausyti, kur kalbėti, kur tylėti ir t.t. Tai puikios žinios, praktiškos, daugeliu atveju galinčios labai pagelbėti porai susikalbėti ir sugyventi. Kita vertus be tinkamos bendravimo su kitu žmogumi filosofijos visos žinios gali nueiti šuniui ant uodegos net vykdant jas vadovėliškai tiksliai.

Indų Vedos moko, kad meilė poros santykiuose susideda iš dviejų pagrindinių aspektų – pasišventimo vienam žmogui ir geranoriškumo. Jei žmogus poroje yra pasišventęs, tačiau nėra geranoriškumo, jis bus dviguba našta partneriui visą savo neigiamą energiją koncentruodamas į vieną žmogų. Jei žmogus yra geranoriškas, tačiau visiems ar visoms, be pasišventimo savo partneriui, santykiai bus nuolatinis neištikimybių rinkinys. Įgyvendinti vieną iš punktų nėra labai sunku – vieniems lengviau pasišvęsti, kiti nesunkiai būna geranoriškais priešingos lyties žmonėms. Sujungti du aspektus į vieną poros santykiuose yra aukštasis pilotažas. Ar tai yra meilė ar be meilės to padaryti būtų neįmanoma – filosofinis klausimas tačiau be šito pagrindo net geriausios santykių žinios bus pasmerktos nesėkmingam jų taikymui.

Pasišventimas vienam žmogui nesunkiai suvokiamas – tuo pagrįsta santuoka, tai yra ir visų neištikimybių pradžia. Kur

yra pasišventimo riba ir kas vadinama nepasišventimu? Vos tik partneris atsiduria antroje vietoje ir kažkas tampa svarbiau už jį be abipusio sutarimo, pasišventimo nelieka. Svarbiau už partnerį nebūtinai turi tapti kitas dominantis žmogus. Darbas, pomėgiai, draugai, televizorius, kompiuteriniai žaidimai, giminaičiai, vaikai – visa tai neretai tampa prioritetais žmonių gyvenimuose ir nors apie neištikimybę tokiu atveju niekas nekalba, pasišventimo taip pat nelieka. Ar tai yra iš esmės blogai? Ne, tačiau pora nėra pora, jei partneriai turi ką įdomiau ar svarbiau veikti ir su kuo maloniau leisti laiką nei vienas su kitu. Tokioje poroje nebus abipusio pasitikėjimo, artumo – tiesiog du žmonės kartais kartu leidžiantys laiką ar gyvenantys po vienu stogu su bendra ar pusiau bendra buitimi. Blogiausiu atveju pasišventęs partneris liks apgautas ir išskaudintas gavęs ne tikrus, o butaforinius poros santykius. Net nesugebant pasišvęsti galima pasielgti su meile ir išsiskirti su sau netinkamu partneriu vos tik supratęs, kad santykiai niekur neveda.

Geranoriškumas yra kita ašis, palaikanti santykius ir padedanti sėkmingai naudoti santykių žinias praktikoje. Žinios – dviašmenis kardas. Vienu atveju jomis galima apsaugoti santykiu laimę, kitu atveju – nukautuoti partnerį savo apsiskaitymo ir viršumo demonstravimu piktai šaudantis protingomis frazėmis ar kaišiojant po nosimi įrodymus, kad partneris neteisingai elgiasi. Be geranoriškumo konfliktai tampa pastangomis kiek įmanoma skaudžiau įgelti ir kaip įmanoma tvirčiau įrodyti savo teisumą. Partneriai be geranoriškumo pradeda bendrauti pašaipiai, sąmoningai ar nesąmoningai bandydami vienas kitam įgelti, bendravime nelieka nuoširdumo, atvirumo, vienas kito supratimo, užuojautos. Be geranoriškumo nuoširdumu ir atvirumu vadinamas tiesioginis visų nepasitenkinimų ir savo grubios nuomonės apie partnerį išsakymas. Nėra noro ir pastangų pagalvoti, kaip pasijus kitas žmogus, ginami tik savo interesai, vieninteliu svarbiu faktoriumi tampa tik savo paties jausmai, tiesa, išgyvenimai, nuomonė. Gali prireikti didžiulio noro, didesnio nei noras

būti teisiais, ką nors įrodyti bet kokia kaina, pasijusti viršesniais už partnerį tam, kad peržengti per savo „ožiukus“ ir iš tikro mylėti.

*„When given the choice between*

*being right or being kind, choose kind.”\**

**R.J.Palacio**

(\*Jei reikia rinktis ar būti teisiu ar maloniu, rinkis būti maloniu.)

Konfliktiškos poros būna ne tik nepažįsta vienas kito, bet ir nenori pažinti. Geranoriškumas skatina elgtis su kitu žmogumi maloniai, o nepažįstant žmogaus ir nesistengiant to padaryti, atrodytų geranoriškas ar bent jau nepiktybinis elgesys gali tapti konfliktų priežastimi. Tai, kad pora dešimt metų kartu ir augina pora vaikų, dar nereiškia, kad jie iš tikro ką nors vienas apie kitą žino. Tokiu atveju labai lengva nekaltai pajuokauti kitam žmogui skaudžia tema. O jei nėra įpročio ir gebėjimo atsiprašyti, pora nemoka išsiaiškinti kas nutiko, užsisuka ilgas konfliktų ratas kuriame meile net nekvepia. Iš suaugusių žmonių lieka du vaikai, sėdintys smėlio dėžėje, rėkiantys ir baksnojantis vienas į kitą pirštais, kad tai jis pirmas sugriovė smėlio pilį.

Himne meilei (Pirmas laiškas Korintiečiams 13:1–8) rašoma, kad meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi; meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Tik tokia meilė gali būti artimų, stiprių ir visą gyvenimą besitęsiančių santykių pagrindas. Santykių, kuriuose esantys partneriai neabejodami pasakytų, kad kartu yra laimingi ir jei reiktų rinktis vienas kitą iš naujo, jie tą pačia akimirka pasakytų Taip.

---

# Moterims – kaip nepritraukti netikusių vyrų?

Netikęs vyras iš esmės yra tas, kuris netinka konkrečiai moteriai. Žalinga skirstyti žmones į vienokius ar kitokius bendrąja prasme. Vyras, kuris vienai yra netikęs, kitai gali būti puikus gyvenimo partneris. Tad geriausia būtų atsisukti į save, savo poreikius ir žvalgytis vyro konkrečiai sau, o „netikusiems“ leisti eiti savais keliais per daug apie juos negalvojant. Kuo labiau moteris fokusuojasi į „netikusius“, tuo daugiau jų mato aplinkoje ir pritraukia į savo gyvenimą. Tos, kurios nešioja širdyje pyktį, neapykantą vyrams, nesąmoningai trauks visiškai joms netinkamus tam, kad įrodytų savo tiesą – visi vyrai tokie ir gerų nėra. Dalis moterų yra pastebėjusios, kad per gyvenimą pritraukia labai panašius vyrus, su kuriais santykiai baigiasi nelaimingai. Atrodytų, kitas vyras, o istorija kartojasi ta pati. Šioms moterims verta kreiptis pagalbos į psichologą ir atidžiau panagrinti, kas skatina jas rinktis būtent tokius vyrus. Priežasčių tam gali būti labai įvairių – nuo sąmoninio netikėjimo, kad ji gali turėti geresnį vyrą, iki įpratimo prie tam tikro vyrų tipo, vis tikintis, kad kitas turės savybes, tinkamas ilgalaikiams santykiams.

Vienas iš svarbiausių aspektų, kodėl į moterų gyvenimą ateina joms visiškai netinkami vyrai yra prioritetų supainiojimas. Ieškančios gyvenimo partnerio moterys sąmoningai ar nesąmoningai būna susikūrusios porą sąrašų – pageidautinų savybių ir būtinų savybių sąrašą. Pageidautinų savybių sąrašas yra įkvėptas kultūros, filmų, fantazijų, svajonių ir atrodo maždaug taip: išvaizdas, aukštesnis už mane, ne vyresnis nei...,

mėgstantis klasikinį aprangos stilių, muzikantas ir panašiai – kiekvienai pagal savo skonį. Būtinų savybių sąraše atsiduria ar turėtų atsidurti tokie punktai, be kurių moters šeimyninis gyvenimas neturėtų laimės ir kalba pasisuka apie tokias savybes kaip: nepriklausomas nuo alkoholio, narkotikų, azartinių žaidimų ir tt., pagarbiai elgiasi su aplinkiniais, artimaisiais, gerbia mane, mano profesiją, mano poreikius, nuomonę, gražiai elgiasi su gyvūnais ir vaikais, nesmurtauja nei fiziškai, nei psichologiškai, geba tvarkytis su finansais, moka spręsti konfliktus nevengdamas jų ir nemandydamas pulti bei įrodyti savo tiesą. Moterims, kurios užsiima saviugda, dvasiniu augimu, būtinų dalykų sąraše turėtų atsidurti ir tai, kad partneris taip tuo domėtusi ir užsiimtų. Kuomet vienas iš partnerių eina saviugdą keliu, o kitas ne, labai dažnai porą ištinka skyrybos, kadangi vienas partneris „praauga“ kitą ir jie pradeda nebesuprasti vienas kito pasaulio, vertybių, poreikių ir tt. Problemos partnerio paieškose prasideda tada, kuomet moteris sumaišo sąrašų svarbą. Pamačiusios vyrą, kuris ganėtinai stipriai atitinka pageidavimų sąrašą, moteris pamiršta būtinų savybių sąrašą. Taip jos nesunkiai prasideda su vyru, kuris, atrodytų, ir gražus, ir aukštas, ir savą verslą turi, tačiau gali būti visiškai netinkamas arba tai moteriai, arba ilgalaikiams santykiams apskritai. Po metų kitų išaiškėja, kad šis kone visus pageidavimus atitikęs vyras ir su aplinkiniais nesiskaito, ir išgerti nevengia, ir savo moterį mielai „pastato į vietą“. Pageidavimų sąrašas vilioja, jame sudėta daug romantinių fantazijų, o būtinų savybių sąrašas praktiškas, tad mažiau įdomus.

Kitas galimas variantas – moteris pamato vyrą, kuris turi porą ar kelias savybes iš būtinų savybių sąrašo ir pradeda ignoruoti, kad kitų būtinų savybių jame nėra. Likusių savybių egzistavimą ji sukuria pati ir tik po kurio laiko pradeda matyti, kokia yra reali situacija. Vyras gali ir negerti, ir vaikus labai mylėti, ir su aplinkiniais pagarbiai elgtis, o,

pavyzdžiui, pinigai pas jį – kaip smėlis pro pirštus. Puikus žmogus bendravimui, tačiau gyvenimas kartu, bendra buitis gali pavirsti pragaru.

Moterys nevengia sumaišyti būtinų ir pageidaujamų savybių sąrašus būtinoms savybėms priskirdamos tokius punktus kaip pavyzdžiui aukštesnis, nenešiojantis barzdos, abu tėvai su aukštuoju išsilavinimu ir tt. Turint tokį privalomą sąrašą su artimu, tinkamo žmogaus suradimu bus didelių problemų. Sumaišius pageidavimus ir būtinybę išsikraipo realybės vaizdas. Tai, kas tikrai svarbu ir kas turės didelės įtakos gyvenimui, kartu nukeliauja į antrą planą, o tai, kas santykių laimei neturi jokios reikšmės, tampa itin aktualu renkantis antrą pusę. Tokiu atveju būtinų savybių sąrašo punktus reiktų peržiūrėti tokiu būdu – paklauskite savęs, jei sutiktas žmogus taptų artimu, mylimu, brangiu, ar ši savybė būtų priežastis nebūti su juo santykiuose? Jei vyras bus žemesnis ar mažiau sportiškas, kiek stipriai tai darys įtaką bendrai buičiai? Jei su žmogumi gera būti, šilta bendrauti, yra bendras supratimas, sutampa vertybės, požiūriai, ar tai, kad pas jį tanki ir ilgesnė nei priimta visuomenėje, barzda, tikrai darys įtaką santykių laimei? Reiklumas, fokusuojantis į savybes, kurios neturi įtakos santykiams, labai sumažina kandidatų sąrašą ir yra puiki priežastis nė nepastebėti puikiai tinkamo gyvenimo partnerio. To pasekoje neretai nutinka paradoksali situacija – pavargusi nuo paieškų moteris pradeda leisti kartelę nubraukinėdama savybes ne tik iš pageidaujamų, bet ir iš būtinų savybių sąrašo, taip pradėdama santykius su vyru, su kuriuo santykių laimė mažai tikėtina. Neradusi sportiško vyro iš išsilavinusios šeimos, ji sutinka su išgeriančiu ir psichologiškai pasmurtaujančiu.

Dalis jaunų merginų, moterų mėgsta vyrų dėmesį traukti stengdamosi atrodyti ne tiek gražiai, kiek seksualiai.

Pažinčių portaluose netrūksta merginų nuotraukų, kuriose demonstruojamas seksualumas. Vyrų dėmesio seksualumu susilaukti nesunku, tačiau vargiai tikėtina, kad tarp jų bus bent vienas tinkamas ilgalaikiams santykiams. Seksualumas traukia vyrus, kuriuos būtent tai ir domina – trumpas malonumas su moterimi. Net jei vyras yra pasiruošęs ilgalaikiams santykiams, į seksualiai atrodančias merginas jis pasižiūri ne būsimos žmonos ieškodamas. Subrendę šeimai vyrai pakankamai atsakingai žiūri į savos moters paieškas ir perdėtas seksualumas juos daugiau atbaido nei pritraukia.

Netinkamus vyrus neretai pritraukia „netinkamos“ moterys. Jei matote, kad aplink jus vis sukasi netinkami vyrai, atidžiai pasižiūrėkite į save – ar pati esate „tinkama“ ilgalaikiams santykiams, mokate elgtis su vyru, esate pagarbi, mokate tvarkytis su savo emocijomis (neslėpti jų, bet ir nelieti kaip papuola), esate pakankamai švelni, maloni ir tt. Deja, posakis „toks tokį traukia“ turi realaus pagrindo. Būna ir taip, kad labai nepagarbus vyras ateina į itin švelnios moters gyvenimą. Tačiau jei moteris moka tik aukoti savo poreikius, rūpintis kitais ir nekreipia dėmesio į save, tik išstrūkusi iš nepagarbos ir prievartos pančių turi šansą išmokti kitokio elgesio ir sukurti harmoningus santykius su jai tinkamu vyru. Dalis moterų sueina į santykius su joms netinkamais vyrais dėl to, kad nemoka būti vienos, ir joms būtinas bet kas, kad tik būtų šalia. O „bet ko“ yra kur kas daugiau nei tinkamų partnerių porai, tad skubėjimas, vilties praradimas sutikti tinkamą žmogų, negalėjimas pabūti viena yra atviri vartai problematiškiems vyrams.

Vienas iš būdų, kaip sutikti savo žmogų, yra atsisukti į savo gyvenimą ir pasirūpinti pačiu savimi. Moterys, užsiėmusios perdėtai daug veiklų, verslais, atitolusios nuo savęs, savo poreikių, pomėgių, vertybių ne tik pasimeta ir nebeįsijaučia kas

joms gerai, o kas ne, bet tampa pavargusios, suirzusios, spinduliuoja vidinį stresą ir pervargimą. Mokymasis pažinti save, eiti ten ir daryti tai, prie ko linksta širdis, gražina žmogų arčiau savo tikrosios prigimties, daro ją harmoningesnę, ramesnę, švelnesnę, malonesnę. Prie tokių žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, atsiranda panašūs. Tada lengviau pamatyti, su koku iš tikro žmogumi bendraujame, kokios ateities perspektyvos. Geriau pažinodami save, savo poreikius, vertybes, greičiau pamatome, ar esame suderinami su žmogumi, su kuriuo bendraujame, ar skiriamės tiek, kad gražiai sugyventi tiesiog nepavyks.

**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 paklaudyti 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. Pamiškite 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 šią 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 – pamiškite 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.

---

# Santykių gerovė ne tik darbais, žodžiais, bet ir mintimis

Bažnyčia kalba apie tris nusidėjimo būdus – mintimis, žodžiais ir darbais. Nusidėjimas darbais akivaizdus, taip nusidėjęs žmogus sunkiai paslepia savo „nuodėmę“. Žodžiai – kiek subtilesnis aspektas, o mintys – ištisi subtilūs labirintai, kuriuos ne vienam yra pakankamai sunku užčiuopti ir suvokti. Nors bendraudami su kolegomis, pažįstamais ir mažiau artimais žmonėmis galime palaikyti pakankamai malonius santykius, nepaisydami savo minčių, poros santykiams tai gali rimtai pakišti koją.

Žmogus, kuris viena kalba, o kita daro, vadinamas veidmainiu. Tokį atpažinti nesunku ir retas kas mėgsta veidmainiaujantį žmogų. O kaip tada, jei žmogus viena sako, o kita galvoja?

Moterys turi didesnę nei vyrai iššūkį susivokti ir susitvarkyti su savo mintimis. Vyrų mąstymo mechanizmas, kalbant apie santykius su moterimis, veikia taip: jis gali galvoti apie moterį gerai, blogai arba iš viso apie ją negalvoti. Tuo tarpu moteris negalvoti apie vyrą negali, taigi jai lieka tik du variantai, galvoti apie jį gerai arba blogai. Subtilios problemos santykiuose pradeda kilti tada, kada moteris pasimeta tarp minčių, žodžių ir veiksmų. Išmokusi tinkamo elgesio su vyru, moteris gali pradėti daryti vieną esminę klaidą – elgtis ir kalbėti su juo švelniai, maloniai, pagarbiai, tačiau jos galvoje suksis toli gražu ne maloniausios mintys vyro atžvilgiu. Skambėtų, na ir kas?

Elgiuosi „kaip priklausu“, o ką galvoju, mano pačios reikalas. Deja, mintys turi didelę įtaką ir jokie „teisingi“ veiksmai neužglaistys esmės – moters pikto, neigiamų minčių vyro atžvilgiu, kurios tampa santykių problemų pagrindu.

Santykiai yra rimtas iššūkis tiems, kurie nori turėti kažką tikro, kokybiško, artimo, augančio bei gilėjančio. Mūsų visuomenėje nusistovėjęs ritmas ir įsitikinimai yra viską gauti greitai, paprastai ir kokybiškai. Nekreipti dėmesio į pasekmes ir palopyti simptomus, kad būtų galima dar bent truputėlį nejausti diskomforto ir užmerkus akis laukti, kol viskas išsispręs savaime – be darbo, laiko ir pastangų. Lengviau išmokti „teisingo“ elgesio, nei iš esmės tvarkyti santykius, valyti susikaupusius skaudulius ir atgaivinti geras mintis bei šiltus jausmus vienas kito atžvilgiu.

Tinkamas elgesys yra svarbus žingsnis harmoningų santykių link. Gražios mintys vienas kito atžvilgiu – dar vienas žingsnis gilesnio, švaresnio, artimesnio santykio link. Ką tai reiškia? Tai reiškia abiejų partnerių pastangas, gilų suvokimą, kad santykiai – ne tik malonus laikas kartu ir pareigų atlikimo „išlaužimas“ iš partnerio. Kad tai dar ir ne visada malonūs, tačiau būtini, pokalbiai, pagalbos ieškojimas, kuomet santykiai pradeda klibėti, noras pažinti vienas kitą, pažinti save, eiti gilyn, atverti tai, kas gali būti skausminga, nemalonu. Jau girdžiu, kaip dalis moterų susierzina – ir iš kur aš ištrauksiu tokį vyrą, kuris norėtų kalbėtis apie santykius ir stengtis dėl jų? Neliko tokių, vieni... (įrašykite savo mylimiausią epiteta). Štai čia ir prasideda santykių kūrimas, net ir būsimų. Nuo minčių. Žinoma, ne viena tokius žodžius sako dėl skausmingų patirčių, sužeistos širdies, kraujuojančiu vidinių žaizdų. Su jomis teks dirbti atskirai – užgydyti, išvalyti, išverkkti, išpykti ir vėl atsidaryti naujai santykių galimybei su viltimi, žinių bagažu ir švariomis mintimis, kad ne visi vyrai tokie, tam, kad kiekvienas sutiktas nepatektų į teisiųjų suolą su išankstiniu nuosprendžiu apie jo vertę. O gal turite visai

puikų vyrą, tačiau įpratote mintyse svaidytis žaibais, nors prie jo elgiatės meiliai ir švelniai? Kasate gilią duobę savo santykiams. Išsiaiškinkite, kas sukelia sunkias mintis, susitvarkykite su tuo ir išvalykite santykius nuo nuodų, kurie kaupiasi ir anksčiau ar vėliau pradės reikštis santykių klibėjimu, vyro išėjimu pas kitą moterį ir kitomis pasekmėmis, kurių savo santykiuose nelaukia nė vienas.

---

## **Kaip papildyti moteriška energija? (I)**

Pateikiame sąrašą būdų, kaip moteriai papildyti moterišką energiją, dar vadinama mėnulio energija. Šios mūsų skubančioje ir nuolat kažko siekiančioje visuomenėje vis labiau ir labiau trūksta. Mėnulio energija – švelni, rami, padedanti atsipalaiduoti, atsigauti po dienos darbų, harmonizuojanti ne tik moterį, bet ir jos partnerį bei visą šeimą. Peržvelkite sąrašą – kai ką jūs tikrai darote natūraliai, tačiau greičiausiai rasite naujų idėjų, prisiminsite kažką, kas jums patinka, tačiau vis nerandate laiko sustoti ir pasirūpinti savimi. Sustokite – nuo to, kaip jūs pasirūpinate savimi, priklauso ne tik jūsų, bet visos jūsų šeimos ir net mažiau artimų, tačiau jūsų aplinkoje esančių žmonių gerovė. Moteriai įprasta pradėti nuo kito galo – pirma artimieji, o tada aš. Deja, šitokia schema neveikia. Tam, kad duoti, pirma svarbu papildyti, o tam, kas papildyti, reikia sustoti ir paklausti savęs – ką aš norėčiau padaryti vardan savęs tokio, kas man teiktų malonumą? Ką nuveikusi pasijusčiau geriau,

ramiau, labiau laiminga?

## KAIP PASIPILDYTI MOTERIŠKA ENERGIJA (PIRMA DALIS)

### KŪNAS IR SIELA:

Išsimaudyti vonioje su jūros druska, jūros druska ir soda (santykiu 1:1), aromatiniais aliejais

Pasidaryti rankų kaukę

Pasidaryti kojų vonelės ir pilingą

Pasidaryti pėdų masažą

Išsimiegoti

Kvepintis mėgstamais kvepalais

Nueiti į kirpyklą

Pasidaryti masažą su aliejais

Pasidaryti reiki (indų energetinio ritualo) seansą

Iš širdies pasijuokti

Pamiegoti dieną

Sulėtinti ėjimo greitį ir gyvenimo tempą

Nueiti į tikrą SPA

Išsimaudyti vonioje su putomis

Nešioti ilgas sukneles ir sijonus

Pasidaryti limfodrenažinį masažą

Nusipirkti gražių segtukų ir gumelių plaukams

Persidažyti plaukus gyvybinga spalva

Išlaikyti taisyklingą laikyseną

Nueiti pas osteopatą (manualinės diagnostikos ir terapijos specialistą)

Pasidaryti kūno įvyniojimą

Nešioti tik gražius rūbus, kurie tinka ir patinka

Pasidaryti veido kaukę

Atlikti kūno tempimo pratimus

Pasidaryti plaukų kaukę

Pasidaryti makiažą, net jei niekur neinate

Susipinti gražią kasą

Uždegti aromatinę lemputę su norimais aliejais

Užsidegti smilkalų

Susigarbanoti plaukus

Parašyti ant popieriaus lapo ne mažiau 20 savo privalumų

Pasidaryti gražią šukuoseną

Namuose nešioti gražią avalynę ir drabužius

Pasidaryti naują šukuoseną

Pasidaryti dumblių kaukę

Pasidaryti kaukę akims

Nusipirkti naują kosmetiką

Pasidaryti kūno pilingą

Pasidaryti medaus masažą

Pasidaryti veido masažą

Nueiti pas kosmetologą

Pasidaryti veido valymą

Nueiti į pirtį

Pasidaryti tingėjimo dieną – visą dieną gulėti lovoje ir savęs dėl to nekaltinti

Paverkti, jei ne itin gera nuotaika

Nueiti į baseiną

Užsiimti joga

Pašokti namie su šluota

Nueiti į šokių pamoką

Pagirti save, pasakyti sau komplimentų

Fotografuoti – miestą, žmones, gyvūnus, gėles

Rašyti savo slaptą dienoraštį

Paskaityti gražias eiles

Pasivaikščioti vienai

Pasidaryti manikiūrą

Nueiti po dušu – šiltu arba kontrastiniu – pagal nuotaiką

Pasidaryti pedikiūrą

Išgerti žolelių arbatos



Pasidaryti savo gražių nuotraukų albumą  
Išsiplauti galvą  
Pavalgyti naudingų saldumynų – šviežių ar džiovintų vaisių  
Užsiimti vandens aerobika  
Iš širdies pasimelsti  
Nueiti į turkišką hamamą  
Padaryti kūno gimnastiką ar bent jau mankštą  
Trisdešimt minučių pavaikščioti greitu žingsniu  
Pasivažinėti dviračiu  
Pasisupti sūpynėse  
Pasivažinėti riedučiais  
Rašyti internetinį blog'ą  
Pašokinėti per šokdynę  
Pačiai save stipriai stipriai apkabinti  
Pasukti lanką  
Išbandyti naują makiažą, šukuoseną – persikūnyti  
Pasivaikščioti upės ar jūros pakrante (ką turite netoli savęs)  
Pasivaikščioti miške ar bent jau parke  
Apkabinti kelis medžius miške  
Pagaminti ką nors naujo  
Atsikelti prieš saulėlydį  
Paklausyti gražios muzikos

Padengti stalą pačiais gražiausiais indais – be priežasties  
Užleisti ritmingą muziką ir pagal ją pašokinėti  
Pažiūrėti gražų filmą apie meilę  
Iš naujo peržiūrėti savo mėgstamus filmus  
Nueiti į kiną pažiūrėti melodramą  
Su meilę pašukuoti sau plaukus  
Pasimaivyti prieš veidrodį  
Užsidėti pačią gražiausią suknelę – be priežasties  
Paskaityti gerą knygą  
Iškepti pyragėlių pagal mamos ar močiutės receptą  
Pasigaminti savo mėgstamą patiekalą  
Dar kartą perskaityti mėgstamą knygą  
Paklausyti paskaitos apie moterišką prigimtį, santykius  
Vakare namie užsidegti žvakes – be priežasties  
Persimatuoti visus savo drabužius  
Pabūti vienai, tyloje, bent 10 minučių  
Iškepti skanų tortą ar pyragą  
Užsikasti smėlyje ir pagulėti taip kurį laiką  
Pasvajoti apie tai, ko norėtum po penkių metų savo gyvenime –  
ir užrašyti šitai  
Paklausyti Ruslano Naruševičiaus paskaitų (Руслан Нарушевич –  
tai vedų lektorius, dėstantis apie santykius ir moteriškumą –  
audioveda.ru)

Anksčiau atsigulti miegoti

Užsidėti pačius gražiausius drabužius – tiesiog šiaip, be priežasties

Pasitikti tekančią saulę lauke

Palydėti besileidžiančią saulę

Pagulėti lauke po Mėnuliu

Padaryti sau gražią fotosesiją

Išsimaudyti upėje, ežere ar jūroje

Padaryti savo svajonių koliažą

Paklausyti dvasinės muzikos

Dainuoti dvasinę muziką – mantras, maldas

Nueiti į bažnyčią patarnauti

Užsiimti meditacija

Pradėti mokytis naujos užsienio kalbos

Pasėdėti prie ugnies – laužo, krosnies, žvakės – nesvarbu, kokia ugnies forma

Pradėti domėtis senųjų civilizacijų istorija

Nupiešti savo genealoginį medį. Daugiau sužinoti apie savo protėvius. Kai matai šaknis, lengviau dirbti su medžio šakomis.

Žiūrėti į žvaigždėtą dangų

Pagulėti ant žolės

Liautis filosofuoti ir ginčytis bet koku klausimu ir atveju

VALYMAS (SAVĖS, NAMŲ, ERDVĖS):

Išmesti iš namų nereikalingą šlamštą

Peržiūrėti drabužius – išmesti viską, ko nenešiojate, kas nepatinka, netinka

Peržiūrėti kosmetiką

Peržiūrėti indus – išmesti visus apskilinėjusiais kraštais, subraižytus, nepatinkančius, neįkvepiančius

Peržiūrėti papuošalus ir bižuteriją

Peržiūrėti patalynę, staltieses, užuolaidas...

Ištrinti iš kompiuterio nereikalingus failus

Praleisti dieną be interneto

Praleisti dieną be kompiuterio

Praleisti dieną be socialinių tinklapių

Ištrinti telefono numerius ir „draugus“ iš socialinių tinklapių, su kuriais nebendraujate

Atsisakyti pasiūlymo, kuris Jums nepatinka

Nutraukti bendravimą su žmonėmis, su kuriais pabendravus tampa sunku

Išeiti iš nekenčiamo darbo

Išmesti viską, kas primena buvusius vyrus

Išplauti namų grindis

Sumanyti namuose remontą

Pergalvoti buto dizainą

Nuvalyti veidrodžius ir langų stiklus

Išplauti indus – ypač jei viduje jaučiate pyktį ir įsižeidimą

Nueiti pas gydytoją – pavyzdžiui stomatologą

Padaryti tai, ką ilgą laiką atidėliojote

Išvalyti namų erdvę – tam yra daug metodų (fizinis išvalymas, skambinimas grojančiais indais, išvalant blogą energiją, šventintų žvakių deginimas ir t.t.)

Sudaryti sąrašą, ką reikia padaryti artimiausiu metu

Parašyti nuoskaudų laišką žmogui, su kuriuo sunkūs santykiai (nesiųsti)

Gražiai ir patogiai išdėlioti savo rankdarbius

Perstumdyti buto baldus

Pritaikyti, pavyzdžiui, Feng Shui principus namų erdvės harmonizacijai

Peržiūrėti savo maitinimosi racioną ir įvesti pakeitimus

---

## **Kokia yra ir kokia nėra santykių žinių paskirtis**

Skaitant žmonių, prašančių pagelbėti vienoje ar kitoje situacijoje, susijusioje su santykiais, laiškus, susidarė išpūdis, kad ne visi supranta, kam yra skirtos santykių žinios. Vieni tikisi jų dėka rasti amžiną laimę bei ramybę,

kiti siekia manipuliuoti partneriu, tretii įsivaizduoja, kad santykių žinios yra tikslios taisyklės, ką reiktų daryti siekiant gautinorimą rezultatą. Pasistengsiu trumpai sudėti vieną kitą tašką ant i.

Kam neskirtos santykių žinios:

– Išmokti kaip priversti partnerį elgtis taip, kaip norisi, kaip manipuliuoti juo ir lipdyti iš jo savo vaizduotės paveikslą. Santykių žinios nesuteikia galios valdyti kitą žmogų ir šokti pagal muziką, kurią groja jūsų vaizduotė. Techniškai kažką panašaus padaryti įmanoma metodais, nevedančiais į nei vieno iš partnerių laimę, bet santykių žinios moko harmoningų santykių, tad jų tikslas nėra valdymas ir manipuliavimas.

– Tai nėra būdas pasiekti amžiną, absoliučią laimę, saugumą, vidinę ramybę. Nei vyras, nei moteris negali suteikti meilės, laimės ar ramybės, jei jos nėra pas patį žmogų. Šito yra ieškoma tikėjime į Dievą, dvasiniuose mokymuose, meditacijų metu, bet ne pas partnerį. Ramybė ir saugumas, apie kurį kalba santykių žinios, apsiriboja tik santykiais, o tai yra tik dalelė žmogiškosios patirties.

– Tai nėra žinios, pasakančios kaip ir ką tiksliai daryti kokioje situacijoje, kuri susijusi su santykiais, partneriu ir kokio tiksliai rezultato reikia tikėtis. Jos negelbėja skęstančių santykių, nekuria harmonijos poroje – tai yra kiekvieno žmogaus asmeninis darbas, kurį jis atlieka remdamasis savo patirtimi, išmintimi, pastebėjimais, mokydamasis, studijuodamas, atrasdamas, klausdamas. Nuo šių dalykų, o ne nuo santykių žinių, priklauso, kaip jam pasiseks.

Kam skirtos santykių žinios:

– Tai vyro ir moters psichologinius skirtumus, nulemtus gamtos ir tūkstantmečius trukusio auklėjimo atskleidžianti informacija, padedanti geriau pažinti ir suprasti vienas kito standartinius, esminius, plačiausiai

paplitusius (tačiau ne visus ir ne visose situacijose) elgesio modelius bei poreikius.

– Tai žinios, kurios yra tik nuorodos santykių kelyje, galinčios apsaugoti nuo pavojingiausių vietų, pasakančios, koks elgesys iš kurio pusės pasmerkia nelaimingiems santykiams.

– Tai žinios, suteikiančios kitokį požiūrį ir idėjas dėl situacijų santykiuose. Jos pateikia daugiau variantų – nestandartinių, neįprastų žmogaus patirčiai. Kadangi mokyti iš neįprastos patirties užtrunka ilgai, o padaryti išvadas ir atrasti kažką naujo dar ilgiau, žinios yra tam, kad duotų naujų idėjų, kurias galima taikyti gerokai anksčiau, stebėti, kaip veikia.

– Santykių žinios yra kaip bet kokios kitos žinios, mokančios, kaip būti sėkmingesniai vienoje ar kitoje srityje. Vieni tampa ekspertais, kiti lieka vidutiniokais priklausomai nuo to, kiek kuris dirbo, stengėsi, mokėsi, klydo ir mokėsi iš klaidų, rado savus metodus. Teorija yra teorija ir praktika parodo ne tik žinių kokybę, bet ir tai, kaip gerai jos įsisavintos, suvoktos, išanalizuotos ir išbandytos savose patirtyse.

---

## **Moterims – kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą**

Kiekviena pora turi savus iššūkius, savus nesusikalbėjimus,

pykčius, nepasitenkinimus, vietas, kuriose nesupranta vienas kito, vietas, kuriose tik galvoja, kad vienas kitą supranta bei pažįsta. Be viso šito chaoso neegzistuoja nei viena pora, kurioje santykiai tarp partnerių yra daugiau nei paviršutiniški. Yra naivu tikėtis, kad du visiškai skirtingi žmonės su kitokiu pasaulio matymu bei suvokimu, skirtingais poreikiais iš santykių ir partnerio suprastų vienas kitą be žodžių nuo pirmos pažinties dienos. Nepasitenkinimai vienas kito elgesiu anksčiau ar vėliau pradeda lysti kaip yla iš maišo ir prasideda „įdomioji“ bei tikroji santykių dalis – kartu ne tik laimėje, bet ir skausme. Moters suvokimas, išmintis bei žinojimas kaip elgtis bei kalbėti tokiose situacijose yra ypač svarbus ir gali nulemti ar santykiai bus laimingi ar anksčiau ar vėliau grės skyrybos. Moters psichika yra 5-6 kartus stipresnė nei vyro ir emocinis krūvis, kuriuo ji išsako savo nepasitenkinimus, gali būti toks stiprus, kad sulys vyrą su žemės paviršiumi. Kaip tik todėl verta žinoti kelias taisykles, kaip išsakyti nepasitenkinimus taip, kad moteris gautų vyro elgesio korekciją, o vyras tai darytų iš meilės ir pagarbos.

**Pirma taisyklė – išsakykite nepasitenkinimus kuo anksčiau,** vos tik įvyko kažkas, kas jus įskaudino, sužeidė, supykė. Kai poroje vyrauja ramybė, dažnai nesinori jos jaukti ir nedideli skauduliukai yra nuryjami, pakišami po kilimu ir „užmirštami“. Iš tikro jie yra viso labo atidedami ateičiai, kai visos nuoskaudėlės po kilimu nebetilps ir vienu metu pasipils lauk. Praktiškai tai atrodo panašiai taip: vyras pamiršo nupirkti pieno ir grįžęs namo nuo savo moters atsiėmė už netinkama komentarą svečiuose, už tai, kad nepranešė, jog vėluos grįžti iš darbo, už tai, kad prižadėjo kažką padaryti, bet nepadare, kad užrėkė ant vaikų, neišvedė šuns, nepadėjo už pagamintą vakarienę ir... už tai, kad pamiršo nupirkti pieno. Pastebėkite, kad nereikia net vyro „nusikaltimų“, užtenka, kad turėjote sunkią dieną ir vien dėl to vyras gauna iš jūsų savo sunkių emocijų dozę. Kai į visa tai susideda ir sukauptos nuoskaudos konkrečiai jo adresu, smūgis gali būti mirtinas ar sukelti



audringą bei santykius žalojantį konfliktą.

**Antra taisyklė – nepasitenkinimą reikškite tada, kai atslūgo bent jau didžiausia emocijų banga** ir esate daugiau mažiau ramios būsenos. Kalbėti tada, kai esate veikiama emocijų yra tas pats, kas gesinti ugnį žibalu. Kad ir kaip norisi panaudoti vyrą kaip žaibolaidį nuleisti savo emociniam krūviui, auka už tai yra laimingi santykiai ir meilė vienas kitam. Pasitraukite į šalį, apsiraminkite ir tada eikite prie vyro bei pasakykite dėl ko bei kaip jautėtės, kas jus užgavo ir kaip norėtumėte, kad jis pasielgtų, kad jūsų meilė jam atsistatytų. Šita dalį kiekvienai porai teks išsidiskutuoti ir išsiaiškinti pačiai ir kartais tenka nueiti ilgą kelią, kol abi pusės supranta kam, ko bei kaip reikia, kas dėl ko ir kaip jaučiasi bei priima tą faktą, kad abu yra skirtingi pasauliai ir dalyje vietų turės elgtis ne pagal savo prigimtį ir išmokimą, o taip, kaip to reikia partneriui.

**Trečia taisyklė – kuo aiškiau, konkrečiau ir paprasčiau, tuo geriau.** Jei visų pirma jums reikia iškalbėti litaniją žodžių tam, kad suprastumėte kas iš tikro vyro elgesį jus įskaudino – sutarkite, kad vyras pabus kantrus bei pirmų dviejų minučių jūsų kalbos nesistengs suvokti savo loginiu mąstymu ir nepriims asmeniškai. Kai tik sudeliosite mintis ir/ar išsikalbėsite, paaiškinkite jam suprantamais žodžiais, kas nutiko ir kaip dėl to jaučiatės. ***Vyru! suprantami žodžiai: ką jis konkrečiai pasakė ar padarė, kada jis konkrečiai tai pasakė ar padarė, kaip konkrečiai jūs dėl to jaučiatės ir ko tiksliai iš jo norite.*** Venkite grubių kaltinimų, priekaištų, žodžių tu visada, tu niekada. Galutiniam etape jums svarbiausia sulauti atsiprašymo ar skriaudos atpirkimo, o jam – suprasti, ką padarė ne taip ir kaip daugiau to nekartoti.

**Ketvirta taisyklė – pabandykite į nuoskaudos išsakymą įpinti ir vieną kitą dėkingumą ar komplimentą.** Pykstate, kad jis ko nors nepadarė, nors prašėte n kartų? Išsakydama tai, užsiminkite ir apie tai, ką jis jau yra padaręs ir kuo esate patenkinta. Taip net konflikte liksite geranoriška jam, vyras

nejaus tokio didelio pavojaus ir noro gintis ar užsidaryti, ignoruoti jus bei matys, kad jis ir jo darbai yra įvertinami nepaisant to, kad šiuo metu jūs pykstate. Atsargiai – nenaudokite komplimento kaip priekaišto: „tada tu sugebėjai iš pirmo karto padaryti, o dabar...“

**Penkta taisyklė. Tuo metu, kai nėra dėl ko priekaištauti – dėkokite.** Tebūnie tai bus naujas įprotis jūsų santykiuose su vyru – dėkoti jam už tai, už ką esate dėkinga bei pagirti jį ten, kur juo žavėtės bei didžiuojatės. Vyras, kuris jaučiasi mylimas, gerbiamas bei reikalingas bus daug labiau suinteresuotas išgirsti jūsų nepasitenkinimus ir kažką keisti savo elgesyje. Dalis moterų turi žalingą įsitikinimą koreguoti vyro elgesį baudimu, kas yra veiksminga tik vienam – tiesaus kelio skyrybų link nutiesimui.

---

## **Flirtuokite su savo antra puse visą likusį gyvenimą**

Žodis flirtas kai kuriems turi daugybę ne tik neigiamų bet ir neteisingų asociacijų (flirtuoja tik laibakojės merginos nuo žurnalo viršelio, flirtas yra vulgaru, tai tik jauniems, flirtas – netiesioginė seksualinė žinutė ir tt.). Visa tai neturi nieko bendro su tikru flirtu, kuris viso labo yra žaidimas su aplinka, su potencialiu kandidatu į partnerius ir turintiems – su savo antra puse, suteikiantis gyvenimui ir bendravimui žavesio.

Rutina, reikalai ir rūpesčiai greitai atitraukia mūsų dėmesį nuo antros pusės, o kelis, keliolika ar daugiau metų šalia esantis tas pats žmogus tampa savaime suprantama kasdienybe. Kažkada buvusios kibirkštėlės dingsta, pokalbiai apsiriboja

pirkinių sąrašų, o šypsena dažniau daliname gatvėje sutiktiems žmonėms nei savo antrai pusei. Savas vyras tampa nuobodokas ir atšalęs, moteris – mažiau patraukli ir žavinti, akys krypsta į aplinką ir tik anspaudas pase, prisirišimas prie antros pusės ar daugiau mažiau patogus šeimyninis gyvenimas sulaiko nuo sekančio žingsnio. Norite grąžinti dingusias kibirkšteles ir buvusį santykių žavesį? Pradėkite flirtuoti su savo antra puse.

Moterims, norinčios žengti žingsnį santykių išjudinimo link, flirtas su savo vyru gali būti kaip tik tai, ko reikia. Flirtas – puikus būdas atkleisti visą savo žavesį ir staiga tapti įdomia, nepažinta ir geidžiama moterimi bei nustebinti savo vyrą ar net išmušti nusistovėjusį pagrindą jam iš po kojų. Tai, kad jis jūsų vyras ir jau ne vienerius metus, nereiškia, jog abu turite apaugti samanomis ir pamiršti, kas tai yra tarpusavio žaismingumas.

**Norite grąžinti dingusias kibirkšteles ir buvusį santykių žavesį? Pradėkite flirtuoti su savo antra puse.**

Flirtas prasideda nuo žvilgsnio ir baigiasi visa esybe. Ilgiau užlaikytas žvilgnis su šypsena veide bei akyse ar vylingomis ugnelėmis (priklausomai nuo žmogaus charakterio ir natūros), pokalbis apie tuos pačius pirkinius pakeitus balso toną į žaismingą ar viliojantį, netikėtas pakibinimas ar paerzinimas (atsargiai jei partneris pavargęs, neperlenkite lazdos nes senai pažįstama antra pusė mažiau atlaidi nei tik sutiktas jumis besidomintis žmogus) yra kaip tik tos žiežiarbėlės, kurias anksčiau norėdavosi skaldyti savaime tačiau laikas prigesino. Prisiminkite, kaip kibindavote ir žaisdavote vienas su kitu santykių pradžioje ir atgaivinkite tai dabartyje. Laimei, kad užtenka vieno partnerio pradėti kviesti kitą

žaidimui, tam nereikia abiejų bedro sutarimo ir išsamaus pokalbio. Moterims – šiuo atveju jums pasisekė labiausiai, nes moteris turi daugiau šansų atkreipti vyro dėmesį ir įpūsti ugnies į santykius flirtuodama. Žinoma, flirtas daugiausia žavesio teiks tose porose, kuriose santykiai nėra liūdnoje padėtyje, tiesiog šiek tiek užsinešė kasdienybės dulkelėmis. Tai nėra būdas taisyti problematiškus santykius, tačiau kai kurios moterys gali pataikyti tiesiai į dešimtuką pradėdamos flirtuoti su savo atšalusiu vyru.

Psichologijoje kalbama apie tris žmogaus subasmenybes, kuriose jis operuoja dienos eigoje – tėvo (motinos), suaugusiojo ir vaiko. Tėvo ir suaugusiojo subasmenybėse daugelis mūsų praleidžia praktiškai visą laiką spręsdami problemas ar mokydami kitus. Tuo tarpu vidinis vaikas lieka nustumtas į kamputį. Tačiau vidinis vaikas yra kaip tik ta mūsų esybės dalis, kur slypi laimė ir gyvenimo džiaugsmas. Negana to, joje slypi santykių laimė, meilė, gebėjimas žavėtis vienas kitu, o flirtas tuomet pavyksta pats savaime. Vien buvimas vaiko subasmenybėje yra žaidimas ir flirtas su visu pasauliu. Deja daugelis porų gretai nukeliauja į reikalų sprendimo ir mokymo režimus, nes jie per daug suaugę ir rimti, kad užsiimtų nesąmonėmis ir taip sumoka už savo ir poros laimę.

Pats kukliausias žmogus moka flirtuoti, tam nereikia tapti ekstravertiška vakarėlio siela. **Jeį su savo antra puse kažkada buvote laimingi ir įsimylėję – garantuotai flirtavote ir daug.** Yra galybė technikų, kurių pagalba galima išmokti flirtuoti, tačiau tam, kad grąžinti esamiems santykiams buvusias kibirkštėles, užteks to, ką sugebate natūraliai, tik liovėtės daryti. Šypsokitės, kibinkite, erzinkite tiek, kad neperžengtumėte partnerio ribų, vilkiokite, kam tai yra natūralus bruožas – **pakvieskite savo antrą pusę žaidimui.**

---

# Ko nori moteris?

Moteris – tai vienas didelis noras. Norėti visko ir dabar yra moters prigimtis, o norų neišsipildymą ji priima labai asmeniškai. Vyro ir moters norėjimas bei pasitenkinimo pajautimas labai skiriasi. Moteris gerokai stipriau nei vyras jaučia pasaulį ir sugeba juo džiaugtis. Vyras panašų pasitenkinimą, kurį gauna moteris išsipildžius jos norui, patiria stebėdamas jos džiaugsmą. Ne veltui kiekvieno vyro didžiausias noras, pripažįsta jis tai ar ne, yra padaryti savo moterį laiminga. Problemos prasideda tada, kada moteris nenučiuokia, ko ji nori, o vyras neriasi iš kailio stengdamasis ją pradžiuginti. Ir tai jau moters atsakomybė pažinti save ir atrasti tikruosius savo troškimus.

Kuo skiriasi užgaida nuo tikrojo noro? Užgaidų įgyvendinimas neduoda jokio ar tik minimalų pasitenkinimą. Jei blogai vyrui – jis atsiriboja nuo viso pasaulio. Jei blogai moteriai – ji eina į pasaulį ieškodama, kas tą blogumą gali išgydyti. Kartais tai tik nuoširdus pokalbis su drauge, jei nutiko kažkas nemalonaus. O kartais vienas dievas žino kas vyksta ir kodėl nelaiminga moteris blaškosi po parduotuves pirkdama vieną suknelę, kurios niekada nenešios, po kitos ir vis tiek grįžta namo nei trupučio nepralinksėjusi. Į vyro susierzinusį „na ko tu dar nori?“ ji tik gūžteli pečiais, o sekantį kartą pasijutusi taip pat vėl keliauja į parduotuvę.

Išsiaiškinti savo tikruosius norus nėra taip paprasta, ypač jei moteris vaikystėje buvo per daug lepinama (nebežino ko nori per krūvas užgaidų) arba atvirksčiai, per daug engiama (nejaučia turinti teisę norėti). Tačiau tiesa ta, kad nuolat darydama tai, kas neveikia, moteris niekada taip ir netaps tikrai laiminga, ypač jei atsakomybę už savo laimę užkrovė vyrui ant pečių. Taigi laikas imti gyvenimą į rankas ir atrasti tai, kas tikrai verčia jus pasijusti laimingomis.

**Pirmas žingsnis** – liautis daryti tai, kas neveikia. Jei

naujomis suknelėmis ar plytele šokolado ne mėgaujatės o bandote „užkišti“ tuštumą, sustokite. Leiskite sau pabūti su tuo jausmu, žiūrėkite kur jis veda, ką jis jums sako. Storu dulkių sluoksniu užnešti norai taip lengvai į paviršių neišlys, tačiau tai jau bus pirmas žingsnis. Turėkite intenciją, tvirtą norą ir pasiryžimą galų gale susivokti savyje ir pamatysite, kaip gyvenimas pats duos jums galimybes tai padaryti, jei tik naudositės jomis. Pagalvokite, kas jus ramina, kada pasijaučiate saugi, kas verčia nusijuokti, kada užlieja šilti jausmai? Gal dievinatė spektaklius ir senai buvotė viename. Gal itin moteriškas romanas būtų kaip tik tai, ko reikia jūsų sielai. O gal savaitgalinis išlėkimas su draugėmis negalvojant apie namus ir problemas suteiktų jums ieškomos laimės. Įjunkite vaizduotę, anksčiau ar vėliau ji duos jums atsakymą.

**Kartais vienas dievas žino kas vyksta ir kodėl nelaiminga moteris blaškosi po parduotuves pirkdama vieną suknelę, kurios niekada nenešios, po kitos ir vis tiek grįžta namo nei trupučio nepralinksėjusi.**

Antras žingsnis – daryti tai, kas veikia. Būna, kad moteris puikiai žino ko nori, tačiau nesako savo vyrui tikėdama, kad jis pats turi susiprotėti. Noras jaustis nuskriausta, gailėtis savęs, polinkis skųstis ir būti aukos vaidmenyje yra dar keli faktoriai kurie nusuka dėmesį nuo to kas, puikiai žinote, padės jums pasijusti geriau. Jums rinktis – pykti ant vyro už nesupratingumą ir tenkintis kitų dėmesiu guodžiant jus, ar tapti laiminga.

Trečias žingsnis – jei tikrai nežinote ko norite. Bandykite viską, ką galite sau leisti bandyti. Padarykite eksperimentą, galite atrasti labai įdomių dalykų apie save. Bandykite tai, ką jau senai bandėte ar kažką visiškai naujo. Jei vyras nori

jums padėti – priimkite jo pagalbą, leiskite jam būti dalimi to, kas gali padaryti jus laiminga, tegul ir nebūsite tikra, kad tai, ką jis siūlo, gali suveikti. Nekaltinkite vyro ir neburbėkite, jei nesuveiks. Nekaltinkite ir savęs jei vienas kitas bandymas neduos rezultato. Galų gale, kai rasite tai, kas tikrai paglosto jūsų sielą, ne tik gausite porciją laimės, bet ir žinosite kur jos ieškoti.

Vyrai, nenusiminkite, jei manote, kad neturite jokios galios padaryti savo moterį laiminga jei ji pati neduos jums tikslių instrukcijų. Galbūt ko nori moteris ir yra paslaptis, dažnai net jai pačiai, tačiau ko moteriai reikia yra pakankamai gerai žinoma. Jei suteiksite jai tai, ko reikia, padovanosite didelę dalį laimės, o to pasekoje dalis neaiškių norų ir nuotaikų svyravimo gali grįžti iš kur atėję kaip nepatenkintų poreikių pasekmė. Taigi ko reikia moteriai?

**Dėmesio.** Kiekviena moteris mėgsta dėmesį ir jei skirsite jį nuoširdžiai išklaudydamas tai, ką ji jums pasakoja be įsikišimo, nutraukinėjimo ir bandymo padėti (!), niekada neprašausite. Kelis kartus parneškite jai gėlių, nupirkite saldainių ar šiaip ką nors gražaus ir stebėkite, kaip ji reaguoja. Jei matote nuoširdų džiaugsmą – turite dar vieną būdą kaip parodyti jai dėmesį. Nepasitikėkite jos reakcija tik iš vieno karto – gal jai buvo sunki diena arba ji jautri dėl kūno ciklą, slėgio pasikeitimo ir kitų pokyčių aplinkoje. Atminkite, moteris labai jautri viskam, kas aplink ją vyksta ir neretai jos nuotaika gali stipriai priklausyti nuo tokių skirtingų dalykų kaip saulės radiacijos padidėjimas ar artimos draugės papasakota problema.

**Saugumo.** Tai vienas iš bazinių poreikių. Jūs reikalingi moteriai, kad ji galėtų jaustis visiškai saugi šitame pasaulyje. Kad būtumėte jai siena už kurios gali pasislėpti. Žinantis ko nori iš gyvenimo ir einantis to link vyras gali suteikti moteriai reikiamą saugumą. Jei negalite pasirūpinti savimi ir savo gyvenimu, moteris niekada nesijaus rami jog galėsite pasirūpinti ir ja bei jos ateitimi.

**Vertinimo.** Leiskite savo moteriai pajusti, jog jums ji yra vienintelė pasaulyje. Sakykite komplimentus, žavėkitės, didžiukitės ja taip, kad ji tai matytų. Asistуйте jai tarsi tik vakar būtumėte susipažinę. Tegul jūsų moteris su jumis jaučiasi ypatinga.

Vyrai taip pat turi savo poreikius, tačiau apie tai kitame straipsnyje. O šio pabaigai – laiminga moteris tai ne ta, kuri daugiau nieko nenori, o ta, kuri žino ko nori ir eina tų norų link. Kuri moka padėti savo vyrui įgyvendinti jos norus bei leidžia jam pasijusti jos laimės priežastimi. Kuri suvokia, kad vienintelis būdas skleisti meilę ir šilumą tai visų pirma prisipildyti pačiai.

### **Norų pratimas:**

Paimkite popieriaus lapą ir pradėkite rašyti savo norus. Rašykite viską – nuo smulkių įnorių iki didžiausių fantazijų. Atsipalaiduokite, leikite norams ateiti ir skirkite norų surašymui pakankamai laiko. Sąrašą pildykite nuo kelių dienų iki mėnesio, kai tik koks noras šauna į galvą.

Šio pratimo tikslai yra du:

**Pirma**, išmokti vis daugiau norėti. Per savęs, kaip norėtojos suvokimą ateina papildomas noras gyventi ir džiaugtis gyvenimu. Tai, ko norite, yra malonu, gera ir suteikia stimulą eiti į priekį, padaryti ką reikia, kad gautumėte tai, ko norite ir džiaugtis procesu kai žinote koks bus atlygis. Juk kelionės planavimas jau turi malonių aspektų kai priešakį laukia poilsis ir puikus laikas.

**Antra**, išsiaiškinti kokius norus norėtumėte paversti realybe. Kai išsikeliame norus į sąmonės lygmenį, kai aiškiai ir tiksliai suvokiame ko norime ir turime intenciją eiti tų norų link, mes automatiškai atkreipiame dėmesį į tai, kas padėtų mums tą pasiekti. Skrajutė apie šokių pamokas, į kurią kažkada



nekreipėme dėmesio staiga išsiskiria kitų skrajučių fone, nes neseniai nusprendėme, jog laikas įgyvendinti savo norą išmokti šokti. Be to 60% norų įgyvendinimo atrodo nei nepriklauso nuo mūsų valios... Visa visata susitelkia tam, kad išpildytu nuoširdžiausius ir stipriausius troškimus. Svarbiausia – norėkite, užrašykite ir pamatysite, kiek norų išsipildė po poros savaičių, mėnesių ar metų.

---

## **Ties nekalto žaidimo ir neištikimybės riba**

Visuotinai priimtina, kad neištikimybė poroje oficialiai skaitoma tik tuomet, kai partneriai turi seksualinių ryšių už poros ribų. Tai aiškus, konkretus faktas, nepaliekantis neištikimam partneriui galimybės išsisukti nuo atsakomybės už savo veiksmus. Tačiau ar tik tokio lygio neištikimybė jau pradeda rodyti, kad poroje yra problemų? Kur ta riba, kurią pasiekus jau reikia nuspausti raudoną perspėjimo mygtuką, kad reikalai krypta netinkama linkme?

Priešinga lytis vilioja. Natūralu, mūsų rūšies išlikimas priklauso nuo šios traukos. Net lengvas flirtas su mus traukiančiu žmogumi (o kartais užtenka tik to, kad jis priešingos lyties) nesąmoningai sukelia mumyse visą puokštę laukinių emocijų, nepriklausomai nuo to, kiek mes sau leidžiame tai pajusti ir išreikšti. Žvilgsniai, prisilietimai, žodžiai, kūno kalba – tai kaip narkotikas, kuris net mažomis, kone mikroskopinėmis dozėmis, daro poveikį. Kada nors sąmoningai atkreipkite dėmesį, ką jaučiate, kai žvilgtelitate į priešingos lyties žmogų ne abejingai, o su susidomėjimu ar

akivaizdžiai nužiūrite. Ką jaučiate, kai žinote, jog esate pastebėti kaip kažkieno susidomėjimo objektas.

Praktiškai neįmanoma nustatyti konkretaus taško, kuriame nekaltas žaidimas įgauna neištikimybės prieskonį. Tai daugiau zona nei riba, tačiau ir atsidūre joje mes retai sąmoningai pajuntame, kad mėgaujamės svetimu vyru ar moterimi daugiau, nei reikėtų. Apie aistringus šokius yra sakoma „seksas ant parketo“. Ir tai vyksta ne tik Lotynų Amerikos šokių aikštelėje ar naktiniame klube. Daug subtilesniame lygyje tai vyksta kiekvieną dieną gatvėse, parduotuvėse, ofisuose ir visur kur tik gali susitikti vyras ir moteris. Kas iššaukia ir kokius pavojus slepia toks dviejų priešingos lyties žmonių žaismas, kai jie jau turi antras puses?

**PIRMA.** Flirtavimas su vyru, jei esate moteris ar moterimi, jei esate vyras, kelia pasitikėjimą savimi, energizuoja, gerai nuteikia, tame slypintis nuotykis su pavojaus prieskoniu, vilioja. Vienas akių kontaktas su abipusiu susidomėjimu ir jūsų diena šiek tiek praskaidrėjo o savivertė ūgtelėjo. Jei esate poroje, toks flirtavimas tampa dar paprastesniu. Turėdami antrą pusę jūs turite garantuotą atsarginį planą ir dabar tiesiog negalite pralaimėti. Žmonėms, neturintiems sveiko pasitikėjimo savimi, dėl šios priežasties toks žaidimas tampa dar skanesnis ir patrauklesnis. Kita medalio pusė – nepagarba partneriui, įsivaizduojamas savivertės pakėlimas su pavojumi pereiti į puikybę, tikimybė prarasti antrą pusę ar stipriai pakenkti santykiams.

**ANTRA .** Paprastai tokie žaidimai aktualesni vyrams ir neretai jie vieninteliai kaltinami už tai, kad žvalgosi į kitas moteris ar su jomis flirtuoja. Tiesa ta, kad moteris ne ką prasčiau daro tą patį, tik su intencija atkreipti dėmesį į save. Aukštakulniai, trumpi aptempti sijonai, atviros iškirptės ir dar šimtas kitų gudrybių kurios sukurtos tam, kad vilioti, tegu moteris apgaudinėja save sakydama, kad tai ji daro tik dėl pačios savęs. Vargu ar daug moterų, gyvendamos visiškai izoliuotos nuo žmonių ar tik moterų bendruomenėje kur

neįleidžiamas nei vienas vyras, elgtųsi taip pat. Graži jauna moteris net ir nesistengdama atkreipti dėmesio vargiai pasislėps nuo nevaldomų vyrų žvilgsnių, tačiau **dalį atsakomybės moteris privalo priimti sau ir pripažinti tiesą – tų besižvalgančių „niekšų“ dėmesys yra kaip tik tai, ko nesąmoningai siekiate.** Vien ilgiau išlaikytas akių kontaktas su svetimumu yra pakankama priežastis susimąstyti, ar tikrai norite eiti ta linkme.

**TREČIA.** Dėmesio paieška už poros ribų gali rodyti paprastą dalyką – dėmesio trūkumą iš partnerio. Jei moteris nesistengia būti patraukli savo vyrui o vyras nerodo pakankamai dėmesio ir nesako komplimentų savo moteriai, flirto žaidimai už poros ribų vis labiau vilioja. Visiems puikiai žinoma, kad vyras myli akimis, o moteris ausimis. Daugiau dėmesio vienas kitam poroje sumažins poreikį tokią dėmesį gauti iš šalies. Visapusiško intymumo siekimas ir gilinimas, norų ir poreikių patenkinimas abu partnerius sulaiko nuo vaikščiojimo į kairę net ir lengvo nekalto flirto pagalba.

**KETVIRTA.** Neslepiamas flirtas su priešingos lyties žmogumi sulaukiant atsako mūsų sąmonėje mažina partnerio vertę. Mes jaučiamės geidžiami, verti dėmesio, galintys gauti kažką daugiau ir geriau nei tai, ką jau turime. Jaučiamės geresni už partnerį, ypač jei taip specialiai ar nesąmoningai kerštaujame už dėmesio trūkumą iš savo antros pusės. Toks partnerio nuvertinimas ir savęs iškėlimas pasinaudojant dėmesiu iš šalies veda į santykių prastėjimą ir destrukciją. Geriau spręsti pirminę problemą – taisyti santykius, nei rasti būdą kompensuoti ir likti vidutiniškuose netenkinančiuose santykiuose.

**PENKTA.** Nebrandi asmenybė vargu ar stengsis suvaldyti save ir pasišvęsti tik savo antrai pusei. Jei esate su tokiu partneriu, teks arba susitaikyti su tuo, ką pasirinkote ir tikėtis kad jis ar ji anksčiau ar vėliau subręs pilnaverčiams santykiams, arba daryti konkretesnius sprendimus dėl esamų santykių.



Vyrai, pastebėkite, kai einate su savo antra puse, akys vis tiek šokinėja nuo moters prie moters? Teko atsidurti

situacijoje, kai bendraujant su moterimi, akys nevalingai nukrypo į jos krūtinę? Pažiūrėti į moterį ir ją įvertinti yra mūsų instinktuose. Tad kur tai priimtina, o kur instinktyvus elgesys tampa nepagarbus partnerei? Kokį elgesį jau reikėtų laikyti mūsų neištikimybe saviškėm? O gal pasiduoti ir leisti nužiūrinėti visas aplinkui, kiek širdis geidžia? Taisyklės yra, ir jos yra tokios:

**Pirmas pažiūrėjimas** į kitą moterį, einant antrai pusei šalia, yra visiškai instinktyvus. Tad daugeliui Lietuvos vyrų patariu nesigėdyti dėl savo trumpų žvilgsnių. Yra ir aukštesnis lygis – aukšto lygio vyras valdo savo žvilgsnį ir nežiūri į kitas, kai jau turi antrą pusę. Tam reikia apsisprendimo, drausmės ir savidisciplinos. Vyrai, kurie turite antras puses, norite išbandymo? Pabandykite dieną kontroliuoti savo žvilgsnį... įdomi bus praktika, pažadu.

**Antras pažiūrėjimas** – jau kita kalba. Gražesnę moterį mes su pasimėgavimu nužiūrime. Taip taip, su pasimėgavimu. O mėgavimasis kita moterimi yra paprasčiausia nepagarba jūsiškei. Bet tai dar nėra neištikimybės pradžia (nors kai kuriose kultūrose tai jau laikoma neištikimybe). Kitos moters užkalbinimas yra neištikimybės pradžia. „Aš tik norėjau pafliirtuoti“... aha, ar tikrai? Tiek antras žvilgsnis, tiek kitų moterų kalbinimas, kai turite antrą pusę yra jūsų valioje ir jei norite apdovanoti savo moterį atsidavimu ir pagarba, susilaikykite nuo to. Kokie susilaikymo plusai? Kai kurie ištikimi vyrai žino, kokie – jei savo moteriai pasišventi visu 100%, ji jaučiasi labai saugi, dėl to pagerėja intymumas poroje, santykiai ir seksas. Pasišventimas padaro santykius tokiais, kad nebereikia kitų moterų, kaip meilužių. Pabandykite visu 100% pasišvęsti santykiams ir tada jūsų moteris su jumis bus ne iš baimės jus prarasti, o iš laimės su jumis būti.