

# Kaip vyru kalbėti su moterimi apie savo poreikius?

Daug kalbėjome apie tai, kaip moteriai tinkamai kalbėti su vyru ir nepadaryti grubių klaidų santykiuose. Neseniai sulaukėme vieno skaitytojo klausimo, o kaip vyru tinkamai kalbėti su moterimi? Kaip jai pasakyti ko jam trūksta, ko jis norėtų, kas ne taip?

Atsakymas į šį klausimą yra vyro charakteris. Moterų ego nėra toks jautrus kaip vyrų. Taip pat moteris turi daugiau galimybių sužeisti vyrą nes jos psichinė jėga gerokai stipresnė. Greičiausiai žinomos situacijos kai grubus, agresyvus ir tvirtas vyras vaikšto paskui moterį ant kelių atsiprašinėdamas, jei šiai trūksta kantrybė dėl vyro elgesio. Taigi moteryje slypi galinga jėga, kurią jai tenka mokytis kontroliuoti bendraujant su vyru. Vyru, tuo tarpu, reikalingas vidinis stabilumas, suaugimas, branda, mokėjimas tvirtai pastovėti už save tam, kad jis galėtų atlaikytų tą moters jėgą.

Pokalbis su moterimi apie poreikius paprastas. Nereikia jokių išvedžiojimų, jokių sudėtingų priėjimų, jokių ypatingų akimirų ir t.t. Užtenka paprasčiausiai tiesiai, konkrečiai pasakyti ko trūksta, ko norisi ir kas ne taip. Jei moteriai neretai kyla problemų kalbėti konkrečiai, vyrams tai daryti yra daug paprasčiau, tad ir mokytis nėra ko. Skamba per gerai, kad būtų tiesa? Todėl, kad problematiškose porose bet kokie pokalbiai yra problematiški. Jei moteris supykusi, nepatenkinta santykiais, negerbia vyro, yra nelaiminga, nebrandi, pervargusi, pora apskritai nemoka kalbėtis nesukeldama konflikto, jokios taisyklės kaip kalbėti nepadės. Moteris turi didelę įtaką santykiams, ne veltui daug daugiau patarimų kaip elgtis poroje yra moterims, o ne vyrams. Jei vyras linkęs nusileisti, nuolaidžiauti, pats negerbia savo poreikių, per daug bijo nesužeisti moters ir santykiuose

„vaikšto ant kiaušinių lukštų“, taip pat jokios taisyklės neturės naudos.

Vyru šiuo atveju svarbiausia du dalykai:

- Ugdyti savo charakterį, užsilopyti visas spragas, kurios skatina jį greitai supykti, įsižeisti, nuolaidžiauti, bijoti moters ir t.t.
- Labai gerai pasirinkti moterį, su kuria kuria ilgalaikius santykius. Brandus vyras, labai tikėtina, pritrauks brandžią moterį, o brandžios moters vidinė išmintis didelę dalį vyro poreikių padiktuos pati. Kitus užteks tiesiog pasakyti. Nebrandus vyras greičiausiai pritrauks nebrandžią moterį ir jų poroje prasidės amerikietiški kalneliai: kažkas kažką žemins, kažkas prie kažko taikysis, kažkas aukos save, kažkas tylės ir nesakys kas negerai ar ko trūksta, abu arba vengs konflikto arba visi rimtesni pokalbiai baigsis konfliktu, kažkas kažką terorizuos ir t.t.

Moteris labai gerai jaučia vyro charakterį. Jei vyras pernelyg pažeidžiamas, per daug nuolaidus, nemoka pastovėti už save ir leidžia moteriai perženginėti jo asmenines ribas, moteris tokio vyro negerbs. Gali mylėti, tačiau vyro charakterio spragos iššauks atitinkamą jos elgesį, kuris pasireikš tuo, kad moteris nuolat taikys į vyro silpnas vietas ir išmušinės jį iš pusiausvyros. Be to nebrandaus charakterio vyras vargu ar galės tiesiai, paprastai, ir aiškiai kalbėti apie savo poreikius moteriai. Jis greičiau nutylės arba kalbės išvedžiojimais, kaltinimais, priekaištais, bijos pasakyti tiesiai kas garantuotai ves į nesusipratimus, nesusikalbėjimus, konfliktus ir didins moters nepagarbą vyrui. Ne vienas vyras pripažįsta, kad bet kur kitur jis neturi jokių problemų pastovėti už save, prireikus ir užvažiuoti kam nors ne problema, o kai kalba pasisuka apie moterį, jis kažkodėl pasijaučia bejėgiu.

Ką daryti? Dirbti su savimi ir mokytis gyvenimo. Kai kas tai

daro tiesiog eidamas per gyvenimą ir yra pakankamai imlus bei supratingas, kad padarytų teisingas išvadas, eitų per savo vidinius barjerus, priimtų iššūkius, mokytųsi iš sutiktų žmonių, pasitaikiusių knygų ir susidariusių situacijų, bendraudamas su moterimis ir pažindamas jas (kaip rašė vienas „bloggeris“ apie savo atradimą – moterys taip pat žmonės). Kai kas savo vidinį stabilumą ugdo kovos menais, meditacijomis, energetinėmis praktikomis. Svarbiausia – įsivertinti save, pajusti kas trukdo jaustis pakankamai gerai gyvenime ir savo kailyje bei bendraujant su moterimi, jei reikia ieškoti pagalbos, idėjų knygoje, pas nusimanančius žmones bei pačiam ar su pagalba įsivertinti savo poros situaciją – galbūt pasirinkta moteris pati yra netinkama santykiams ir nemoka elgtis poroje. Svarbiausia – nepadėti pokalbių apie poreikius į šalį ir nebandyti apsieiti be jų. Nepatenkinti poreikiai greitai gramzdina santykius – kaupiasi nepasitenkinimas, negebėjimas išsakyti ko reikia sukelia dar didesnę vidinę kankynę, partneris galų gale iš mylimo žmogaus pavirsta priešų, keliančiu skausmą, nors „kaltasis“ partneris to gali net nežinoti.

---

## **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 „netikusiams“ 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 panagrinėti, 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: išvaizdus, aukštesnis už mane, ne vyresnis nei..., mėgstantis klasikinę aprangos stilių, muzikantas ir panašiai – kiekvienai pagal savo skonį. Būtinų savybių sąrašė 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 sąrašė 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, moterys 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 artimo, 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 toki 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 nebeįžvelgia 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 jį harmoningesnį, ramesnį, švelnesnį, malonesnį. 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

---

## **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 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.

---

## **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 veidmainiaujančią 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 priklauso“, 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 svaitytis 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 auginti vyro atsakomybės už moterį jausmą?

Šis straipsnis ne vienai moteriai gali sukelti lengvą (ar visai ne lengvą) nervinį tiką. Kita vertus, jame aprašyta dinamika poroje yra vienintelė, leidžianti turėti šalia savęs atsakingą ir besirūpinantį vyrą. O tokio nori visos, net ir tos, kurios mielai imasi šeimos galvos vaidmens, bandydamos iš vyro sukurti paklusnų šunytį. Deja, paklusnumas ir atsakingumas iš vyro pusės yra kardinaliai nesuderinamos savybės. Tad gerai apsvarsčiusi nuspręskite, kokio vyro norite – paklusnaus ar atsakingo?

Dėmesio – toli gražu ne kiekvienas vyras yra apskritai skirtas santykiams. Ne kiekvienas nori įsipareigoti, atsiduoti vienai moteriai ir prisiimti už ją atsakomybę. Gerai įvertinkite, ar su savo vyru (draugu) esate dėl to, kad su juo visapusiškai gera, ar dėl to, kad negalite būti viena, geresnio nerasite, pripratote, yra bendri vaikai ir t.t. Būtina sąlyga atsakomybės vyre auginimui – jis turi tenkinti toks, koks yra čia ir dabar. Kitaip jums neužteks nei kantrybės, nei geranoriškumo. Kita situacija – moteris ne vienerius metus pati užėmė vyro vaidmenį ir taip išbalansavo poros dinamiką. Balansą persverti į kitą pusę galima, tačiau kaip greitai ir kaip lengvai tai seksis padaryti, labai priklauso nuo konkrečios poros.

Mintis apie paklusimą vyrui daliai moterų kelia baimę, pyktį, pasipriešinimą, skatina užsispirti, sunerti rankas ant krūtinės ir sakyti „niekada!“ Kodėl aš turiu paklusti, o jis ne? Kodėl ji vienas gali priiminėti sprendimus? Kodėl tik jis gali vadovauti? O man kas lieka? Sekti iš paskos ir nuolankiai žiūrint į jį laukti ką jis toliau pasakys? Vien nuo minties

vieną kitą moterį turėtų nukirsti šurpas. Juk vienas Dievas žino, kur jis nuves, jei seksiu iš paskos. Kokią nesąmonę sugalvos, kokią kvailystę teks daryti dėl jo sprendimų. Geriau jau pačiai imti gyvenimą į rankas ir tegul jis paklūsta. Gal tada ir aš kartkartėmis nusileisiu. Kaip tik tokios nuostatos iš moters pusės užaugina gal ir paklusnų (arba užsispyrusį, užsidariusį, einantį į kairę) tačiau tikrai nenorintį (ir net nemokantį) būti atsakingu už moterį vyrą. O kaip jis išmoks atsakomybės, jei niekas net nedavė paragauti jos skonio, niekas neleidžia jam daryti sprendimus ir klysti? Dar daugiau, noras būti vedliu giliai glūdi vyro sąmonėje ir jei moteris užkerta visus kelius jam tai daryti – sumaišo kortas poros dinamikoje ir vyro psichikoje. Moteriai troškimas vadovauti yra jos principų ir baimių išraiška, o ne poreikis, kurio nepatenkinimas pridarytų problemų. Atsipalaidavusi, ramiai sekanti paskui vyrą ir pasitikinti juo moteris yra tikras tvirtos bei pasitikinčios savimi moters pavyzdys.

Moterys, prakalbus apie paklusnumą, vedamos savo baimių puola į kraštutinumus. Vadinasi dabar turiu akiai daryti viską, ką jis pasako, ir tylėti, jei kas nepatinka? Jokiu būdu! Moters poreikiai bei norai turi būti prioritetas ne tik vardan pačios moters, bet ir vardan santykių. Tačiau bandymas „išgauti“ savo norų patenkinimą aiškinant vyrui, ką daryti ir bandant perimti poros vedimą į savo rankas, dar nei vienai moteriai nesuteikė tikros laimės. Ne vienam straipsnyje buvo rašyta („Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresuoti savo vyrą“, „Programa – antimeilužė“...), kaip teisingai elgtis su vyru, kai kalba pasisuka apie moters norus bei poreikius, tad nesikartosiu. Ką svarbu suvokti – paklusimas nereiškia savo poreikių paminimą ir leidimą vyrui terorizuoti moterį. Paklusimas reiškia pagarbos bei pasitikėjimo vyru parodymą, o kaip tik tai ir skatina vyrą augti šitoje srityje – tapti labiau atsakingu ir labiau rūpintis moterimi.

Labai sunku tapti geru darbuotoju savo srityje, jei vadovybė neduoda imtis atsakingesnių veiklų, neleidžia pačiam spręsti

ir skaudžiai baudžia už padarytas klaidas. Tokia taktika yra puiki tam, kad savo komandoje turėti nekompetentingą ir bijantį žingsnį į šoną žengti darbuotoją. Lygiai taip pat su vyru šeimoje. Apie vyrišką, tvirtą vyrą už kurio galima jaustis kaip už sienos, svajoja dauguma moterų, tačiau vos tik gauną potencialiai puikų vyrą, skuba įrodyti jam, koks jis yra netikęs, nepaklusdamos, aiškindamos, bandydamos vadovauti ir kontroliuoti, bausdamos bei kaltindamos už klaidas. Bet koks darbuotojas, kuris jau turi patirties ir kompetencijos, bėgs kur akys veda iš firmos, kur su juo taip elgiasi. O jei jis dar naujokas ir be didesnės patirties, tokios darbo sąlygos toli gražu nepadės jam augti ir tapti savo srities specialistu. Norite vyro, kuris yra atsakingumo ir rūpesčio specialistas? Padėkite jam tokiu tapti.

Kur ir kaip leisti vyrui vesti:

– Tarkitės su juo visais klausimais. Klausykite jo nuomonės ir atsižvelkite į ją. Taip parodysite, kad gerbiate jį ir kartu perduosite jam atsakomybę už padarytus sprendimus. Jei moteris tariasi ir atsižvelgia į vyrą, sprendimo pasekmės gula ant vyro pečių. Taip jis tampa atsakingas ne tik už save, bet ir už moterį. Dėmesio – jei dešimt metų nesitarėte su vyru ir staiga pradėsite tartis, nenustebkite sulaukusios automatinės, per ilgus metus išmoktos reakcijos „pati nuspręsk“, „ką aš žinau“ ir t.t. Apsišarvuokite kantrybe, jei vyro reakcija yra panaši, ir ramiai prašykite patarimo toliau, sakykite, kad jums svarbu išgirsti jo nuomonę.

– Visada leiskite jam priimti galutinį sprendimą. Išsakykite savo norus, savo požiūri, idėjas. Pasakykite, ko jūs labai norite, o kas jums būtų nemalonu, tačiau galutinį sprendimą leiskite priimti jam. Jis visiškai neatsižvelgia į jūsų norus? Skaitykite: „Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresiruoti savo vyrą“.

– Jei jaučiate, kad prieštaravimas vyrui yra jūsų principo reikalas ir su tikrais norais neturi nieko bendro – pasirinkite arba savo principus, arba atsakingą, tvirtą ir rūpestingą vyrą.

– Nebauskite, nekaltinkite ir nebadykite į vyro klaidas, jei jis jas padaro. Geriausias būdas nulaužyti visus atsakomybės daigus, yra badyti į padarytas klaidas. Išmintinga moteris arba tyli, jei vyras ką nors padaro ne taip, ir tiesiog nekreipia į tai dėmesio, arba randa, kas jo „klaidoje“ buvo gero. Pavyzdžiui, jam netyčia paklydus ir nuvažiavus visai ne ten, kur reikėjo, pamatykite, kuo vieta, į kurią patekote, gali būti įdomi. Pasidžiaukite, kokią šaunią vietą jis rado, kad kitu atveju į ją niekada nebūtumėte patekę ir pamatę to, ką pamatėte.

– Matote, kad vyras daro klaidą jūsų akivaizdoje? Galite užsiminti, kokia yra jūsų nuomonė, bet jei jis į ją nereaguoja ir tęsia savo – leiskite jam tęsti. Rinkitės, kad jums svarbiau – ar įrodyti savo teisumą ir taip parodyti vyrui, koks jis yra nevykėlis ar laimingi santykiai ir ramybė šeimoje. Vyras – ne Dievas, jis darys klaidas, jis stengsis būti teisingas, paskui mokysis iš tų klaidų (dažniausiai neskubėdamas jų garsiai pripažinti, nes dauguma vyrų paranojiškai bijo klysti). Tad nelaukite žodinio pasakymo „aš klydau“ iš vyro) ir taip augs. Pradėkite rodyti nepasitenkinimą, brukite savo nuomonę ir sustabdysite visą vyro augimo ir mokymosi procesą. Dėmesio – tai yra procesas. Nė viena moteris neateina į santykius puikiai žinodama, kaip elgtis su vyru, nedarydama klaidų. Taip pat nė vienas vyras neateina į santykius tobulas ir neklystantis. Leiskite klysti sau ir leiskite klysti jam.

Ne veltui lietuvių kalboje vyras veda, o moteris teka. Žodžiuose įrašyta senolių išmintis, sakanti kaip yra geriausia, sveikiausia abiems. Moteriai – tam, kad ji galėtų tekėti ir nepultų vesti iš baimės ir nesaugumo, svarbu susitvarkyti savo gyvenimą ir atgauti emocinį stabilumą.



Dauguma moterų yra pervargusios, persidirbusios, prikaupusios daug skausmo ir neapykantos, kurių niekada nekėlė į viršų ir nevalė. Daliai moterų užtektų nusiimti bereikalingus darbus nuo pečių, dėl kurių nepadarymo pasaulis nenustos suktis, ir pasirūpinti savimi. Daliai gali tekti paieškoti rimtesnės pagalbos, kaip išvalyti emocinį krūvį, kaip atsipalaiduoti, nurimti ir liautis ieškoti atpirkimo ožio savo partneryje. Juk jei tekėjote ar ruošiatės tekėti už vyro, su kuriuo esate, turbūt pasitikite juo. O jei nepasitikite – kokiu pagrindu kuriate santykius ir renkatės šį vyrą kaip partnerį? Mokyti pasitikėti gali būti sunku ir skausminga. Teks pažiūrėti į akis savoms baimėms, principams, trūkumams, norams, kaltei. Juk pasitikėjimas vyru reiškia pasitikėjimą pačiu gyvenimu, pasitikėjimą Dievu. Toks pasitikėjimas – prabanga ne vienai moteriai, tačiau jį galima atkurti. Tik pirma nuspręskite, ko jūs iš tikro norite.

Vyrams, perskaičiusiems ir patenkintiems tuo, kas parašyta – jūsų moteris gali turėti galimybę „tekėti“ paskui jus tik tada, jei yra laiminga, jaučiasi mylima, išklaudyta, gauna jūsų dėmesio, jaučiasi gerbiama, nepervargsta darbuose, nėra verčiama persidirbti namuose, jai dėkojama už jos atliekamus darbus ir pasakojama, kokia ji yra žavinga ir nuostabi. Kaip ir moterims, vyrams galioja ta pati taisyklė – pirma pažiūrėkite su kokiu žmogumi ir kokiu pagrindu sukūrėte santykius. Paskaitykite ir pasidomėkite, kur kardinalias klaidas darote jūs, o kur tiesiog pasirinkote santykiams netinkamą moterį. Vyras mažai ką gali padaryti tam, kad moteris pradėtų juo pasitikėti ir sektų paskui jį. Ką jis gali padaryti, tai atkreipti dėmesį, ar nepamiršo, kad moteris apskritai yra šalia ir rodyti jai, kad jis visgi prisimena kiekvieną dieną sakydamas komplimentus, parašydamas mielą žinutę ar tiesiog pasiteiraudamas kaip jos diena, atnešdamas gėlių, nusiveždamas į pasimatymą ir pasirūpindamas, kad ji nepervargtų. Jei pasitikėjimo potencialas dar ne visai sunaikintas per moters gyvenimą – jis vėl pradės šviesti, vos tik ji atsipalaiduos ir pasijus saugesnė, mylima ir kad ja

rūpinasi.

---

## “Padraugavimas” ar šeimos kūrimas?

Poros draugystė ir šeimos kūrimas daliai žmonių, ypač jaunų, tapo skirtingais procesais. Draugystė tarp vyro ir moters, vaikinų ir merginų, vis dar manoma, kad turėtų vesti santuokos link. Deja, net po keletos metų draugystės ir gyvenimo kartu, ne viena pora išsiskiria taip ir nesukūrusi šeimos. Kas lemia ilgamečių porų skyrybas taip ir nepriėjus santuokos etapo?

- Žmonės sueina į porą chaotiškai, nežinodami, ko tikėtis ir kur link turi vesti santykiai. Susitikę ir patikę vienas kitam jie pradeda draugystę ir gyvenimą kartu, neišsiaiškinę vienas kito ketinimų. Po kelių metų moteris (kai kada ir vyras) pradeda laukti įsipareigojimo iš partnerio pusės, tačiau sužino, kad partneris toli gražu nėra įsitikinęs, ar to nori. Tiek vyrai tiek moterys gali būti poroje su žmogumi, su kuriuo neplanuoja nieko rimtesnio už tiesiog padraugavimą ir pagyvenimą kartu. Pokalbiai apie tai, ko abu partneriai ieško – draugystės ar santykių, vedančių vedybų ir šeimos link – turėtų prasidėti po kelių pasimatymų ar bent jau po mėnesio bendravimo. Vyrai neretai išsigąsta tokių moters pokalbių, tad čia būtinas subtilumas. Vyras neturi jausti, jog moteris jau planuoja kaip supas būtent jo vaikelį, tačiau turi

žinoti, jog ji ieško vyro santuokai ir šeimai, o ne draugystei be įsipareigojimų. Vyras, ieškantis moters šeimai, taip pat turi informuoti apie savo tikslus moterį, su kuria jau buvo keliuose pasimatymuose. Pokalbiai apie tai, kas ko ieško santykiuose gali labai natūraliai iškilti ir per pirmus pasimatymus. Svarbiausia, kad tokie pokalbiai būtų natūralūs ir neskubėtų kaip bandymas pririšti kitą žmogų. Žinoma, nereikėtų tikėti vien tik kalbomis. Tiek moterys tiek vyrai gali pasakyti ką tik nori, kad įtiktų patinkančiam žmogui. Tačiau savo intencijų išsakymas bus pirmas žingsnis informuojant kandidatą į partnerius, kad santykiai „tiesiog padraugaujant“ nedomina.

- Eidami į santykius, dalis žmonių tikisi, kad partneris taip pat mato ir supranta santykius kaip ir jie. Tie, kurie ieško žmogaus šeimai, tiki, kad jei draugystė tęsiasi pakankamai ilgai ir abu persikėlė gyventi kartu, partneris neabejotinai planuoja santuoką. Deja, ne vienas ir ne viena sulaukia nemalonaus siurprizo išgirdę, kad apie santuoką antra pusė neturėjo jokių minčių ir abejoja, ar gyvena su sau tinkamu žmogumi. Kad neįvyktų nemalonaus netikėtumo, bent po pusmečio draugystės laikas kelti klausimus apie ateitį ir partnerio planus. Pusė metų yra pakankamas laikas apsispręsti, žmogus šalia yra tinkamas ar ne. Dauguma mokymų sako, kad užtenka dar trumpesnio laiko, jei abu partneriai tikslingai ieško sau poros ir žino kaip atsirinkti tinkamą.
- Dabartinėje visuomenėje pradėti ir nutraukti santykius labai paprasta. Ši laisvė įnešė daug chaoso į santykių kūrimo procesą. Ne viena pora bandosi vienas kitą nežinodama, ko iš tikro ieško kitame žmoguje. Jie neuždavinėja svarbių klausimų sau ir partneriui, sueina į porą iš aistros ir fantazijų, tikisi, kad iš to kas nors išeis, tačiau išeina tik labai retai porai. Ne viena pora sugaišta kelis metus „bandydamiesi“ kol santykiai visiškai užgęsta, nes niekada neturėjo

pakankamai stipraus pagrindo. Žmonės, ieškantys santykių šeimos kūrimui turėtų visų pirma gerai žinoti, ko jie ieško ir ko turėtų ieškoti antroje pusėje (apie tinkamas santykiams vyrų ir moterų savybes skaitykite straipsniuose – „Ar su juo būsiu laiminga?“; „Ar su ja būsiu laimingas?“). Taip pat svarbu patikrinti, ar sutampa pagrindinės vertybės bei požiūris į gyvenimą. Ar sutampa ateities planai, ar abu nori vaikų, jei nori – kiek bei kada. Šie klausimai ne vienoje poroje paaiškėja tik po ilgamečių draugysčių ar net santuokos, tuomet santykiai baigiasi skyrybomis arba nelaimingu gyvenimu kartu.

- Moterys (bei dalis vyrų) yra linkę labai daug investuoti į santykius jų pradžioje, kuomet antra pusė dar nėra sutuoktinis ir galbūt nė neketina juo būti. Jos vykdo visas žmonos pareigas, negaudamos jokių vyro pareigų vykdymo. Nepasitikrinusios, ar vyras yra tinkamas joms, įsipareigojantis, besistengiantis dėl jo bei santykių, jos bando savo tarnyste laimėti meilę, pagarbą ir vyro atsidavimą jai vienai. Malonus elgesys, palaikymas, švelnumas iš moters pusės būtinas, tačiau per daug rūpesčio, dėmesio, jausmų demonstravimo, atsidavimo kūnu leidžia vyrui atsipalaiduoti, mėgautis ir kai moteris pervargsta – išeiti iš santykių. Vyras nevertina moters, kurią gauna per lengvai ir daug moterų pačios išsivisa sau duobę, paskui dėl to kaltindamos vyrus. Panaši istorija taikytina ir vyrams, kurie pernelyg stengiasi dėl moters, nė neįsitikinę ar ji tinkama jam bei ar iš jos gauna tiek pat, kiek patys duoda.
- Dalis porų bando santuoka ar vaikais pataisyti šlubuojančius ar nelaimingus santykius. Santuoka bei vaikai tik apsunkena jau esamas problemas. Pirmas žingsnis turėtų būti tinkamas partnerio pasirinkimas. Moterims (praverstų ir vyrams) rekomenduojama pastudijuoti santykių žinias, kad jos turėtų bent pagrindus apie šeimos kūrimą. Šių žinių mūsų visuomenėje nėra ir vyrauja įsitikinimas, kad santykiai kaip širdis

ar kepenys, turėtų veikti automatiškai, be paties žmogaus įsikišimo. Deja, santykiai yra tiek laimingi, kiek pora į juos investuoja ir kiek gerai supranta, kaip tinkamai vienam su kitu elgtis.

Tie, kurie ieško tik padraugavimo ir tie, kurie nori šeimos ir santuokos, dažnai susitinka ir gali pradėti kurti santykius. Ieškantys partnerio gyvenimui turėtų atsakingai žiūrėti į antros pusės pasirinkimą ir nesitikėti, kad kitas žmogus ieško to paties. Kai kurių ieškančiųjų mėgstamą sąrašą apie tai, kaip jis ar ji turėtų atrodyti, kalbėti ar rengtis, vertėtų pakeisti į sau svarbią vertybių sistemą, esminį požiūrį į gyvenimą, šeimą, vaikus, bei tuo, ar yra abipusė trauka, ar gera, jauku, šilta būti su žmogumi. Jausmai yra tik vienas iš kriterijų, kad žmogus gali būti tinkamas ir kartais jis gali būti net labai klaidingas. Šalia jausmų turi būti ir sveikas mąstymas bei tikslinga tinkamo partnerio atranka.

---

## **Kaip išdresiruoti savo vyrą**

Visų pirma atsiprašau visų vyrų, kuriuos straipsnio pavadinimas gali įžeisti. Ištarus garsiai jis turėtų skambėti žaismingu moterišku tonu su lengvu pakikėnimu „tarp mūsų mergaičių“ stiliumi. Visų moterų vardų, mes jus mylime ir gerbiame ir norime išmokti elgtis su jumis taip, kad ir jūs ir mes būtume laimingi.

Taigi, tikiuosi atsiprašymas buvo priimtas, o aš keliauju aptarinėti vienos kitos taisyklės, kuri gali palengvinti santykius su tuo vieninteliu, nepakartojamu ir kartais taip

vedančiu iš kantrybės.

Noriu padėkoti Tomui Girdzijauskui už puikią jo paskaitoje išgirstą mintį, kuri skambėjo maždaug taip – mylėkit savo vyrą tokį, koks jis yra ir tada turėsite galimybę padaryti jį tokiu, kokį norite turėti šalia. Viskas ko reikia, tai išminties kaip su juo elgtis. Kodėl mylėti jį tokį, koks yra dabar jei jis kur kas toliau nei keli žingsniai nuo jūsų svajonės? Kiekviena moteris žino, kad nemylimas augalas pradeda skursti. Užtenka vien numesti nepatenkintą žvilgsnį praeinant pro šalį ir galite būti tikra, kad už mėnesio kito nugeibęs augalėlis kelias į konteinerį. Ir taip pat neretai užtenka tik nuoširdaus dėmesio, kad skurstantis augalas staiga atsigautų ir netgi suvešėtų. Moters prigimtis turi savos mistikos. Ne veltui sakoma, kad kiekviena moteris yra šiek tiek ragana. Neretai mūsų rankose tam tikra prasme yra nuosprendis kas gyvens ir kas mirs, tiesiog viskas vyksta tokiame subtiliam lygmenyje, kad dažniausiai mes to nei nepastebime. Panašiai ir su santykiais. Moteris yra ta, kuri laiko pulsą ant poros santykių. Tai ji jaučia, kada santykiai artėja link kritinių momentų ir pirma į tai reaguoja savo jausmais ir emocijomis vyrui nei nespėjus susigaudyti kas vyksta.

Visos šios moters savybės davė mums puikią galimybę užsiimti kūryba poroje ir užkurti tokią šeimyninę ugnį, kuri šildys abu partnerius. Tačiau tam mus reikės sutramdyti, prisijaukinti ir išauklėti savo brangiausią vyrą. Ir visa tai padaryti su tik moteriai prieinamu švelnumu, subtilumu ir meile – savybėmis, kurių, deja, reta iš mūsų buvo mokoma.

**Pirma taisyklė**, kurią, kiek man žinoma, nedažna moteris yra įsisavinusi, yra **padėkos reiškinys** vyrui už jo atliktus darbus, savybes, kurios jus žavi, patikusius poelgius. Kodėl pavadinome straipsnį „kaip išdresiruoti savo vyrą“? Kaip tik todėl, kad jei atsiminsite paprastą dresūros taisyklę, bus daug paprasčiau. O ji skamba taip – patiko, pagirk. Praplėskite pagyrimą „geras berniukas“ iki nuoširdaus pasakymo

už ką ir kodėl esate dėkinga ir viskas. Tokia padėka skatins vyrą toliau elgtis taip, kaip jums patinka, kad vėl išgirstų ką nors gero apie save. Norite tikėti, norite be, bet vyrai labai mėgsta padėkas ir komplimentus. Net jei to akivaizdžiai neparodo, jie nori žinoti, jog yra vieninteliai, nuostabūs ir nepakartojami.

**Antra taisyklė – rūpestis.** Ir aš kalbu apie emocinį rūpestį, apie išklausymą ir palaikymą. Vyras – kovotojas. Jis daug kartų stosis ir daug kartų kris, net jei užsiimtų, jūsų manymu, juokų darbais. Jei jam kažkas nepavyko, labiau už viską jis nori patekti į saugią aplinką, kur galėtų išsilaižyti žaizdas ir pasijusti ne tokiu jau ir nevykėliu kaip jam atrodė. Pastatykite savo riterį ant kojų, leiskite jam suprasti, kad esate jo pusėje, kad ir kas nutiktų, raskite teigiamą pusę jo poelgyje ir išsakykite tai. Patikėkite, ir be jūsų moralų ir aiškinimų, ką ir kaip jis turėjo daryti ar nedaryti, jis jaučiasi pakankamai blogai.

**Moteris yra ta, kuri laiko pulsą ant poros santykių. Tai ji jaučia, kada santykiai artėja link kritinių momentų ir pirma į tai reaguoja savo jausmais ir emocijomis vyrui nei nespėjus susigaudyti kas vyksta.**

**Trečia taisyklė – jūsų norai ir pageidavimai.** Jei pirmos dvi taisyklės skambėjo taip, tarsi jūs turėtumėte šokinėti apie savo vyrą, o jis tik gerti jūsų dėmesį – galite atsikvėpti. Taigi, vyras jaučiasi mylimas ir gerbiamas. Dabar jūsų eilė padėti jam padaryti jus laimingas, kad pasijustumėte mylimos ir gerbiamos. Moteris – tai vienas didelis noras ir pageidavimas. Bėda tame, kad daugelis mūsų nesijaučiame vertos gauti tai, ko norime. Moteris kantri ir ištverminga, ji gali metų metus kentėti ir tylėti galvodama, kad taip ir turi būti ar slegiama įvairiausių baimių, įskiepytų mums šių laikų

auklėjimo. Dar vienas mitas – kad vyras pats turi susiprasti, ko jūs norite. Sakau ramiai, pridėjusi ranką prie širdies –



Freedigitalphotos.net

nesusipras. Pamiškite tai. Norite gėlių, o jis niekada jums jų nenuperka? Paprašykite. Norite atšvęsti bendro gyvenimo ar draugystės sukaktuves? Pasakykite jam tai ir priminkite dar kelis kartus ar užrašykite vonioje ant veidrodžio. Norite, kad liestų jus taip, kaip jums patinka, kad sakytų tai, ką norite girdėti? Prašykite. Vėl ir vėl. Kantriai instruokite kaip ir ką norite, kad jis padarytų. Tik atsargiai, prašymas turi savo atskiras taisykles. Pirma – nereikalaukite. Tik pabandykite pastumdyti vyrą aiškindama kaip ir ką jis turi daryti ir jis arba atsitrauks ir gausite ignoravimo dozę (arba jus užklups netikėta audra iš jo pusės) arba turėsite paklusnų berniuką, kurį vargu ar galėsite gerbti kaip vyrą. Antra – apsiginkluokite kantrybe. Vargu ar jis viską supras iš pirmo karto ir tiesiog akyse taps svajonių princu. Trečia – vėl ir vėl padėkokite ir parodykite, kada jis kažką daro gerai. Jei jis tiesiog tobulai perbraukė delnu per jūsų nugarą, iškart pasakykite jam tai. Taip jis gaus tikslią ir aiškia informaciją apie tai, ko jūs norite.

**Ketvirta taisyklė – jei jums kažkas nepatinka.** Tai dar viena kantrybės ir taktiškumo reikalaujanti situacija, tačiau tylėti ir slėpti nepasitenkinimą taip pat ne išeitis. Kritinis taškas tokioje situacijoje – duoti vyrui laisvę rinktis. Tarkim jus nuoširdžiai erzina kuris nors jo būdo bruožas, gal net užgauna jūsų jausmus. Pasakykite jam tai. Tik pasakykite be kaltinimo,



tiesiog konstatuokite faktą „ aš jaučiuosi taip ir taip, kai tu darai tai ir tai“. Ir palikite jam laisvę keistis ar nesikeisti. Leiskite suprasti, kaip jūs jaučiatės ir tuo pačiu leiskite pajauti, kad jis turi galimybę ir laisvę būti toks, koks yra. Jei manote, kad taip galite nepasiekti ko norite, pabandykite pareikalauti , kad jis pasikeistų ir tada tikrai nepasieksite. Dar vienas „ginklas“ – reaguoti į jo elgesį taip, kaip jūs norite reaguoti. Galite nutilti ir nuliūsti, kai jis pasako kažką kas jus skaudina. Galite pasitraukti iš kambario ir leisti jam suprasti, kad toks jo elgesys iššauks atitinkamą jūsų elgesį. Tik nepersistenkite, svarbiausia nekerštauti ir nebandyti „pastatyti jo į vietą“, o palikti ir jam ir jums galimybę rasti patogiausią būdą sugyventi atitinkamose situacijose.

**Penkta taisyklė – kai žodžiai nepadeda.** Būna taip, kad žmogus, atrodo, nenori girdėti kas jam sakoma. Nesenai Miclele Wiener-Davis knygoje Divorce Busting (Skyrybų griovimas) perskaičiau labai smagią istoriją apie jau garbaus amžiaus moterį, kuri kelis dešimtmečius maldavo vyro, kad jis, ateidamas vakarienės, užsidėtų marškinius mat vyras buvo įpratęs valgyti iki pusės nuogas. Moteris ilgai kankinosi nesugebėdama išprašyti vyro apsirengti kol vieną dieną, patiekusi vakarienę ant stalo, pati atėjo visiškai nuoga ir atsisėdo valgyti. Vyras nužvelgė ją, nuėjo į kambarį, apsivilko marškinius ir daugiau niekada neateidavo valgyti pusnuogis. Kartais vienas tiksliai parinktas veiksmas padeda labiau nei tūkstančiai žodžių. Daug kartų girdint tą patį per tą patį žmogaus sąmonė tarsi „atbunka“ žodžiams. Tai tampa kaip paukščių kalba kažkur fone neturinti jokios reikšmės. Vyrai ypatingai linkę atsiriboti nuo to, ko nenori girdėti, žinoti ar jausti. Tokiu atveju veiksmas tampa kažkuo neįprastu, sudirgina sąmonę pakankamai, kad žmogus atkreiptų dėmesį.

**Šešta taisyklė – kai niekas neveikia.** Žmogus – automatizmu pagrįstas sutvėrimas ir mes turime tokią savybę – jei kas nors nesuveikė, pabandome dar kartą tą patį tik atkakliau. Dar

kartą tas pats tik atkakliau iššaukia tokį patį kaip prieš tai, tik audringesnę atsaką. Vienintelis būdas kažką pakeisti – išbandyti ką nors visiškai naujo, galbūt netgi absoliučiai priešingo tam, ką darėte iki šiol. Jūsų vyras neturės kur dėtis, tik reaguoti kitokiu būdu nei iki šiol į naujai jūsų sukurtą situaciją. Sunku pasakyti kokia bus naujoji reakcija, bet bent jau pajudėsite iš mirties taško ir pradėsite ieškoti sprendimo.

Na štai, bent kelios priemonės jau jūsų rankose, o visa kita yra gyvenimas, kur tiek pat situacijų kiek porų ir kiekviena jų turi savo atskirus sprendimus.

Nebūtina taisyti to, kas nesugedo, tačiau jei palaistysime gėles prieš joms pradėdant vysti, galime tikėtis kad jos nudžiugins mus savo vešlumu ir gausiu žydėjimu.

Kritiniu atveju, jei vyras jus žeidžia savo netinkamu elgesiu ir niekas neveikia – atsitraukite. Pav. Jei vyras jums sudavė, laikinai pasitraukite gyventi kitur paaiškindama, kad mylite jį bet negalite leisti savęs žeminti. Lygiai taip pat su vyro girtuoklyste – kartais atsitraukimas – geriausia laikina poveikio priemonė. Kadangi kritiniai atvejai yra gana sudėtingi, geriau kreipkitės į mane konsultacijai. Tad šiame komentare užteks apie tai.

**Dėkingumą** vyrui dažniau reikškite žodžiais, o ne darbais. Vyrams tai patinka! Manote, kad mokate reikšti dėkingumą? Mmmm, nebūtinai. Dalyje savo konsultacijų susidūriau su bėda: moteris tvirtina reiškianti dėkingumą ir teisingai besielgianti, bet paklausus vyro išaiškėja priešingai! Dalis moterų kopijuoja savo mamos nepagarbaus elgesio su vyru modelį nepaisant to, kad dievagojosi, jog to nedarys! Tad labai svarbu: paklauskite kartas nuo karto vyro, ar jam jūsų dėkingumo išreiškimo yra pakankamai ar jis norėtų dėkingumo daugiau ar kitomis formomis. Dėkingumas turi būti reiškiamas

paprastai, nuolat ir nepataikaujant. Tada vyras jaučiasi labai reikalingas ir pas jį atsiranda dar didesnė motyvacija daryti moterį laiminga visais įmanomais jos prašomais būdais. Ir priešingai – jei visos vyro pastangos priimamos be jokios nuolatinės dėkingumo reakcijos, vyras pradeda jaustis lyg stengtųsi bergždžiai. **Vyrai, jei jaučiate, kad jums neužtenka dėkingumo, pakalbėkite su saviške ir paaiškinkite, kad jums gali pritrūkti motyvacijos, jei negausite kasdieninės dėkingumo „porcijos“.**

**Dėkingumo pratimas kas dienai:** Šis pratimas – mūsų su Vaiga mėgstamiausias. Sutarkite su savo antra puse laiką ir skirkite po porą minučių vienas kitam išsakyti, dėl ko esate dėkingi. Tai gali būti paprastas mažmožis arba bendras dėkingumas už partnerio buvimą šalia. Kai klausysite partnerio reiškiamo dėkingumo, būtinai atsipalaiduokite, nesipriešinkite, nemekenkite ir leiskite dėkingumo žodžiams persismelkti į jūsų gilumą. Paprasta? Labai gerai, padarykite šį pratimą porą savaičių, ir pajausite, kas pasikeis...

---

## **Kam kviesti sutuoktinį į pasimatymą?**

Pasimatymai yra tam, kad smagiai praleisti laiką ir žmonės turėtų jais naudoti, kad geriau vienas kitą pažintų. Net berniukai turi ką pasakyti, jei pakankamai ilgai klausaisi.

-Linete, 8 metai

Per pirmą pasimatymą paprastai jie daug meluoja ir taip sudomina vienas kitą nueiti į antrą pasimatymą.

-Martinas, 10 metų

[www.datingfails.org](http://www.datingfails.org)

Vaikams užtenka pastabumo ir paklausinėjus daugiau jie turbūt puikiausiai išvardintų dar eilę smagių ir puikiai realybę atspindinčių priežasčių, kodėl mes, suaugusieji, vaikštome į pasimatymus. Tačiau kas vis dėlto yra tas pasimatymas ir kam į jį vesti savo antrą pusę, ypač jei kartu jūs jau ne metai ir ne du?

Žmones greičiausiai suartina du dalykai: tragedijos ir gerai praleistas laikas. Vargu ar kartu su mylimu žmogumi jūs norėtumėte patirti kažką tragiško, tačiau smagiai leidžiamas laikas gali netgi nieko nekainuoti, priklausomai nuo jūsų pomėgių ir poreikių.

Santykių pradžioje daugiau nei įprasta su patinkančiu žmogumi veikti ką nors malonaus. Deja laikui bėgant gyvenimą užvaldo rutina, aistrą ir meilę nukloja kasdienybės dulksės, o pagrindinė priežastis pabūti tik dviese yra kelionė į parduotuvę ar kitų reikalų tvarkymas. Nenuostabu, kad po kurio laiko žmonės stebisi – kas atsitiko? Kodėl kadaise kartu buvo taip nuostabu, o dabar mylimas žmogus tik kelia nuobodulį? Kodėl būti kartu daugiau nelinksma ar net nemalonu? Atsakymas labai paprastas – todėl, kad kelionė į maisto prekių parduotuvę, banką ar ravėti daržo savaime nėra smagu.

**Visgi daug paprasčiau, maloniau ir pigiau būtų pakviesti mylimą žmogų į pasimatymą dar šį vakarą ir palikti skyrybų slenkstį švarų, nenumindytą bei kuo toliau nuo savo šeimyninio gyvenimo.**

---

—

Daglasas Veisas (Douglas Weiss) Savo knygoje Intymumas rašė:

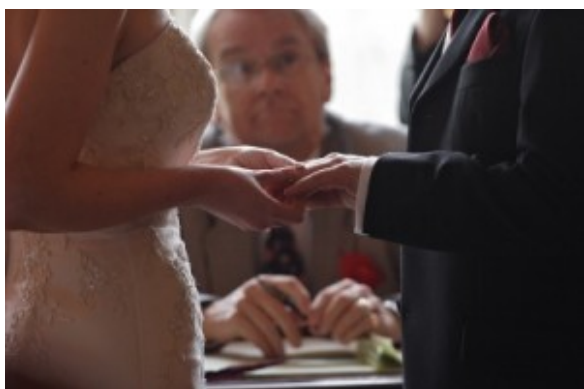


Image courtesy of Sharron  
Goodyear /  
FreeDigitalPhotos.net

*Įsivaizduokite šią vestuvinę sceną. Nuotaka atrodo nuostabiai su balta suknele praleidusi nesuskaičiuojamas valandas ir tūkstančius dolerių kad sukurtų tobulą šventę. Ji eina altoriaus link grojant vestuviniam maršui. Kunigas praveda puikią ceremoniją apie tai, kaip vyras ir moteris tampa vienu kūnu. Tada jis paprašo jaunikio perskaityti tai, ką jis yra parašęs. Jaunikis skato „ Aš pažadu būti nuobodus ir versti tave nuobodžiauti kiekvieną tavo gyvenimo dieną. Aš pažadu padaryti tave tokia neturtinga ir nesvarbia, kad mes daugiau niekada negalėsime eiti į pasimatymą ar kartu nuveikti ką nors smagaus“. Nuotaka pakartoja „Aš pažadu būti nuobodžia ir versti tave nuobodžiauti kiekvieną tavo gyvenimo dieną. Aš pažadu padaryti tave tokiu neturtingu ir nesvarbų, kad mes daugiau niekada negalėsime eiti į pasimatymą ar kartu nuveikti ką nors smagaus“.*

Turbūt tada, kai tik pradėjote draugystę, darėte kažką, kas patiko abiems. Kažką, ką veikdami atsipalaiduodavote, užsimiršdavote ir paprasčiausiai gerai leisdavote laiką. Galbūt taip ir įsimylėjote vienas kitą, nes kartu buvo gera, linksma, paprasta. Kartais pamalonindavote savo susižavėjimo objektą kažkuo, kas patinka tik jam ar jai ir su malonumu stebėdavote pasitenkinimą veide ar klausydavote padėkos už

gerai praleistą vakarą, dieną ar savaitgalį. O ką, jei laiką atsuktumėte atgal? Jei vieną dieną nueitumėte į pasimatymą su savo mylimu žmogumi? Greičiausiai ne vienas visgi yra vėl susitikinėjęs su savo antra puse po daugelio metų santuokos. Tik paprastai tą daryti paskatinusios priežastys būna skyrybų slenkstis, kai vienas iš partnerių dar bando bent kiek laiko praleisti kartu ir susigražinti išsprūstančią antrąją pusę. Visgi daug paprasčiau, maloniau ir pigiau būtų pakviesti mylimą žmogų į pasimatymą dar šį vakarą ir palikti skyrybų slenkstį švarų, nenumindytą bei kuo toliau nuo savo šeimyninio gyvenimo.

**Pasimatymas turi keletą taisyklių, kurių nesilaikymas gali sugriauti net pačius geriausius planus.**

**Pirma jų – tai turi būti smagu abiems.** Ištroškę smagaus laiko praleidimo abu partneriai gali mėginti nusitempti vienas kitą ten, kur įdomu tik jiems patiems. Viskas gerai, jei jūsų antra pusė nusprendžia padovanoti jums gerą laiką ir kartu užsiimti tik jums patinkančia veikla, tačiau tai turi būti jūsų abiejų susitarimas. Sekantį kartą jūs galite nuspręsti veikti tai, kas patinka tik jūsų mylimajam ar mylimajai. Kad tokie mainai būtų sėkmingi, sutarkite dėl mažiausiai dviejų pasimatymų, kurių vieną planuosite jūs, o kitą – jūsų antra pusė. Taip abu partneriai liks patenkinti ir labiau mėgausis leidžiamu laiku, net jei tai nėra kažkas, ką jie tikrai mėgsta, žinodami, kad sekantį kartą rinktis galės jie.

**Antra – pasimatymas, tai geras laikas kartu.** Ir jis nebus toks geras, jei imsite aptarinėti problemas, aiškintis santykius ar kalbėti nemaloniomis temomis. Geriau skirkite tam laiko kitu metu, tačiau pasimatymą palikite tik maloniems dalykams. Nebandykite pasinaudoti tuo, kad pagaliau gavote partnerio dėmesį kelioms valandoms ir galite išsakyti viską, ką galvojate. Bet kokia manipuliacija savo naudai ne tik sužlugdys pasimatymą, bet gali dar labiau pabloginti santykius.

**Pasimatymai buvo viena pagrindinių priežasčių, kodėl pamilote vienas kitą. Jei šis būdas suveikė vieną kartą, niekas netrukdo jam suveikti ir antrą.**

---

---

**Trečia – tai neturi kainuoti milijonus.** Jei esate linkę daryti arba įspūdingai arba visai nieko, sustokite. Viskas, kas susiję su pasimatymu, turi būti teigiama. Jei po pasimatymo ilgai graužitės, kas už vieną vakarą išleidote krūvą pinigų, vargu ar prisiminimai bus labai malonūs. Ir dar blogiau, artimiausiu metu jūs nei negalvosite išeiti į dar vieną pasimatymą. Tegu tai būna kažkas paprasto, neįmantraus. Svarbiausia – jūs kartu ir jums malonu.

**Ketvirta – tegul tai tampa jūsų poros tradicija.** Kažkam pasimatymas gali būti pakankamai didelė investicija ir laiko ir pinigų atžvilgiu. Skirtingi darbo grafikai, mažamečiai vaikai ir milijonas kitų problemų. Tačiau tiesa ta, kad vaikai užaugs ir išeis, problemos vienaip ar kitaip išsispres ir pamiršite, kad jos apskritai egzistavo, o žmogus su kuriuo esate, bus šalia jūsų visą likusį gyvenimą. Į ką labiausiai norėtumėte investuoti? Į tai, kas laikina, kad ir kaip svarbu tai atrodyti šią akimirką, ar į tai, ką pasirinkote iki grabo lentos – savo antrąją pusę? Galų gale visi žino, kad tam, kas atrodo svarbu, atsiranda ir pinigų ir laiko. Tuomet paklauskite savęs, kiek iš tiesų jums yra svarbūs jūsų poros santykiai? O ir jūsų vaikai bus nepakartojamai laimingesni augdami šeimoje, kurioje tėvai kiekvieną dieną savo pavyzdžiu rodo, ką reiškia ir kaip reikia mylėti.

Pasimatymai buvo viena pagrindinių priežasčių, kodėl pamilote vienas kitą. Jei šis būdas suveikė vieną kartą, niekas netrukdo jam suveikti ir antrą. Galbūt pradėję susitikinėti su

kiek pabodusia antrąją pusę prisiminsite, kuo jis ar ji kadaise sužavėjo ir dar kartą pamilsite tą, su kuriuo pažadėjote būti kartu ne tik varge, bet ir laimėje.

Meilė yra emocinis ryšys. Jei periodiškai sąmoningai nestipriname poros meilės, ši pamažu blanksta, kaip geltonuoja dantukai, jei mes jų nevalome. Meilę stiprina buvimas kartu geroje emocijoje. Taip stiprinamos draugystės ir taip stiprinama meilė su antrąją pusę.

Planuokite pasimatymus į priekį ir nepalikite to vien tik atsitiktinumui. Nes jei manote, kad gal kažkada pavyks padaryti pasimatymą nei iš šio nei iš to – taip nebus. Kaip griežtai valotės dantis kiekvieną rytą, kad išlaikytumėte dantų estetinį vaizdą ir sveikatą, taip pat, jei prireiks, priverstinai eikite į pasimatymus su antrąją pusę artą į savaitę ar bent pora kartų į mėnesį.