

# Tai kas vis dėlto yra ta meilė?

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

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

---

---

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

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

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

tau savo meilę?

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



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

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

**KETVIRTAS ŽINGSNIS** yra pats svarbiausias – imtis veiksmų. Jūs galite būti atsakingi tik už save taigi geriausia ką galite padaryti, tai atlikti savo dalį. Mokyti parodyti savo meilę partneriui ir stebėti, kur tai nuves. Tik nepalikite visko savieigai: klauskite, kalbėkite, diskutuokite apie tai, kaip padaryti vienas kitą laimingu ir kelias į gyvą, gilią ir virpančią meilę atsivers po jūsų kojomis. Meilės išraiška yra ne kažkas, ką galite daryti kartą į mėnesį ir tikėtis, kad to užteks. Tai kažkas, kas turi būti atliekama nuolat, kas dieną.

Nieko nestebina tai, kad norint turėti paklusnų šunį, reikia reguliariai ir dažnai su juo užsiimti; sėkmingam verslui taip pat reikia kasdienių pastangų; blizgantis nuo švaros namai reikalauja nuolatinės priežiūros. Įsimylėjimas – tik kibirkštis, kuri uždega meilės ugnį. Kad ji neužgestų, tenka kas dieną eiti rinkti malkų, net jei už lango vėjuota ar siaučia speigas. Tačiau be ugnies mes patys tampame šalti ir paniurę.

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

## **Meilės ir pripažinimo davimo teisinga partneriui forma pratimas**

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

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

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