

# Kaip išsirinkti partnerį

Paprastai mes nesirenkame partnerio pagal tekstus ir vadovėlius. Renkamės tą, su kuriuo mezgasi santykiai, su kuriuo gera, smagu, įdomu būti, kuris traukia ir domina kaip partneris. Tačiau po kurio laiko, geriau pažinus žmogų ar prasidėjus pykčiams ir problemoms, klausimas „ar gerai pasirinkau?“ gali pradėti kilti. Ką ir kodėl renkamės ir ko geriau nesirinkti?

## Renkamės pagal tai, kas patys esame

Toks tokį traukia ir partneris, kurį pasirenkame, gali nemažai pasakyti apie mus pačius. Neretai pasirinktas visiškai santykiams netinkamas partneris tampa mums priežastimi peržiūrėti kaip gyvename savo gyvenimus, kokius sprendimus priimame ir ko daugiau nebenorime. Daug mūsų fantazuoja, kad galime gyventi ir elgtis kaip norime, vis tiek turime šansą sutikti nuostabų, pagarbų, mylintį, brandų žmogų. Tiesa ta, kad jei esame nebrandūs, nepagarbūs, nesitvarkome su savo gyvenimu, pritrauksime arba tokį pat partnerį arba jokio. Jo charakteris, savybės gali skirtis nuo mūsų, kartais netgi atrodyti visiškai priešingos mums, tačiau esmė bus panaši. Taip yra todėl, kad, visų pirma, brandūs žmonės nenori prasidėti su nebrandžiais ir greitai atpažįsta su kuo turi reikalą. Pagarbūs, brandūs, draugiški, mokantys tvarkytis su gyvenimu ir kylančiomis problemomis nori tokių pačių kokybių žmogaus savo gyvenime. Antra – mes atpažįstame ir suprantame „savus“ ir renkamės iš to rato žmonių, kuriame esame. Kadangi mūsų ratas žmonių atspindi mus pačius taigi ir partneris bus panašus. Vienintelis kelias yra pradėti keisti savo gyvenimą, pasaulėžiūrą, mokytis bei augti ir tapti tokiau žmogumi, su koku norite kurti santykius.

## Gerai, kol gerai

Dalis mūsų esame suviliojami reklaminės potencialaus partnerio

versijos ir renkamės žmogų pagal tai, koks jis ar ji būna tada, kada viskas gerai. Daug mūsų galime būtų šaunūs, įdomūs ir draugiški, kada mums yra ramu, saugu, patogiu ir smagu. Tačiau prasidėjus problemoms galime parodyti visai kitas savo puses ir tapti pikti, agresyvūs, grubūs. Yra du „testai“ pagal kuriuos galime patikrinti partnerį, tai yra sukelti dirbtinę situaciją arba atkreipti dėmesį kaip jis ar ji reaguoja, kada:

- ko nors netenka, pavyzdžiui įbrežiate ar kas nors kitas įbrežia jo/jos mašiną, pameta knygą, kada jis/ji netenka pinigų ar pats/pati ką nors pameta.
- yra sužeistas/-a, pavyzdžiui yra sukritikuojamas, kas nors ką nors negražaus pasako, įvyksta kas nors nemalonaus ar nepatogaus.

Tiesa ta, kad nepatogumų mūsų gyvenimuose yra daugiau negu patogumų. Mes nuolat susiduriame su problemomis, kad ir tokiomis paprastomis kaip prasta savijauta, tad ir partnerį turėtume rinktis pagal tai, kaip jis/ji elgiasi ne tada, kada gerai, bet tada, kada yra problemos ir nepatogumai. Atkreipkite dėmesį į sudėtingesnes gyvenimo situacijas į kurias jis/ji patenka ar patenkate kartu ir pažiūrėkite ar jums patinka kaip jis/ji elgiasi. Jei elgesys jums kelia nerimą, sukluskite, nes matote savo būsime bendro gyvenimo demo versiją.

### **Geras tik su manimi**

Kita reklaminė partnerio versija yra gražus elgesys su jumis, tačiau ne toks gražus su kitais žmonėmis. Ypač verta atkreipti dėmesį kaip žmogus elgiasi su „žemesniais“ už save – aptarnaujančiais žmonėmis, alkoholikais, gyvenančiais gatvėse ir prašančiais išmaldos ir panašiai. Kraštutinumai atidaro platesnį žmogaus charakterio spektrą ir parodo ko jūs galite iš šio žmogaus tikėtis ateityje. Nesvarbu, kad nepagarba yra nukreipta į ką nors kitą, tik laiko klausimas kada ji atsisuks prieš jus jeigu padarysite ką nors, kas stipriai nepatiks potencialiam partneriui. Tai gali būti įdomus testas jums

patiems – o kaip jūs elgiatės ir žiūrite į „žemesnius“ už save? Jei žiūrite iš aukšto, neatpažinsite, jog jūsų partneris daro tą patį, nes jums tai atrodo savaime suprantama. Taigi kai toks nepagarbus požiūris ir elgesys atsisuks prieš jus, nesuprasite kaip tai nutiko.

### **Jis/ji pasikeis**

Būna, kad sutinkame mums patinkantį žmogų ir viskas yra kaip ir gerai gerai išskyrus vieną ar kitą momentą, kuris stipriai trukdo santykiams. Kartais mes matome kito žmogaus potencialą arba tiesiog labai labai norime, kad būtent šitas žmogus būtų toks, kokio norime. Kartais sutiktas žmogus dirba su savo klausimais ir juos tvarkosi ir atrodo, kad tuoj tuoj įvyks lūžis ir jis/ji pasikeis. Kada patenkame į tokią situaciją, galime įprasti kartoti sau mintyse tokią mantrą: „aš noriu pamatyti tiesą“ ir pasiruošti tą tiesą pamatyti. Tam dar galima užduoti sau tokį klausimą – kaip santykiuose jaučiatės dabar? Ar galėsite pakankami laimingai gyventi kartu jeigu niekas niekada nepasikeis? Todėl, kad labiausiai tikėtina, jog nesikeis, arba keisis ne taip, kaip norite. Rinkitės pagal tai, ką matote dabar, o ne potencialioje ateityje. Visi mes turime savų keistumų, problemų, sunkumų. Nereikia ieškoti tobulo partnerio, užtenka to, kurio problemos ir asmeniniai iššūkiai jums netrukdo gyventi ir būti poroje.