

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, išverkti, 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 svaidyti 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.

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, tretieji 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 kurią 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, kurią 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 mokytis 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.

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 šiurpas. 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, baudamos 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 požiūrį, 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 teišus, 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 sukstis, 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 ją. 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 ją 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 išgirde, 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 išsikasa 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.

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 sulysins 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 veikiami 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 išsiskututuoti 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 litanią 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 žavitės 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.

Vyrams – ar su ja būsiu laimingas?

Vyro psichika, kalbant apie moteris, turi vieną programėlę, kuri lengvai pakiša jam koją ilgalaikių santykių perspektyvoje. Sutikęs gražią, traukiančią moterį kuri dar ir rodo palankumo signalus, vyras neria su ja į ilgalaikius santykius daug negalvodamas apie ateitį ir pasekmes. Kažkam oponuoja moters išvaizda – puikus būdas pakelti savo

autoritetą draugų kompanijoje; kažkam svarbu, kad apskritai kas nors būtų šalia; kažkam aktualus vedusio vyro statusas; kažkas (naiviai) tikisi, kad ši nuostabi būtybė visą gyvenimą bus linksma, žavinga, rodys jam palankumą ir be perstojo tiek tą saldų nektarą, kurį tiekia pažinties pradžioje. Koks tuomet skirtumas, koks jos vidinis pasaulis, koks jos požiūris į gyvenimą, norai, planai, įsitikinimai, nuostatos, kas dar be aistros riša porą ir kokia reali santykių perspektyva nusimato su šia konkrečia moterimi.

Yra keli faktoriai į kuriuos verta atsižvelgti kiekvienam vyrui, besirenkančias savo gyvenimo partnerę. Tai nėra kokios nors visuomenės nustatytos taisyklės kokia moteris turi būti šalia vyro – tai pačio vyro psichikos aspektų pažinimas ir suvokimas, kad tik tokiomis savybėmis pasižyminti moteris galės suinteresuoti vyrą stengtis dėl jos, dėl santykių ir tuo padaryti jį patį laimingu.

Pirmas faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiuosi jai reikalingas?** Vyras, kuris nesijaučia reikalingu moteriai greitai praranda norą ir stimulą būti su ja. Per daug savarankiška ir nepriklausoma moteris gali atrodyti labai patogi bendram gyvenimui, bet iš tikro toks gyvenimas vyro psichikoje taps vis niūresniu ir beprasmiškesniu. Tokia moteris tinkama tiems, kam pirmoje vietoje gyvenime yra verslas, pasiekimai, tikslai, o ne santykiai ir moteris. Santykiai tokioje poroje nebus artimi ir atviri, tačiau netrukdyt laisvai siekti savo gyvenimo tikslų. Minusas ir pavojus tame, kad artumas ir ryšys su kitu žmogumi bei noras būti reikalingu yra įsirašęs giliai vyro sąmonėje. Užteks tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku pasirodyti moteriai, kuri visa tai suteiks ir santykiai su „patogia“ moterimi greitai pasitrauks į dar tolimesnį planą. Yra dviejų rūšių reikalingumas ir vyrai puikiai jaučia kai pas moterį dominuoja tik viena iš jų – reikalingumas dėl pinigų, remonto namie, vaikų, kelionių ir kitų materialinių priežasčių. Taip „reikalingas“ vyras greitai pasijunta darbinio arklio. Kitas

reikalingumo rūšis – reikalingas kaip žmogus, kaip vyras , kaip asmenybė. Materialinė gerovė svarbi kiekvienai moteriai – ji užtikrina saugumą ir mažina stresą baiminantis dėl ateities. Tačiau jei moteriai daugiau nieko iš vyro nereikia, kad tik parneštų pinigus ir pažaistų su vaikais, šeima vyrui taip pat po truputį tampa vis mažiau reikalinga.

Antras klausimas sau – **ar ji kelia mano autoritetą?** Ar jaučiatės, kad šalia jos labiau pasitikite savimi, jūsų savivertė kyla, jaučiatės galintis nuversti kalnus? Kai šalia vyro yra moteris, kuri padeda jam taip pasijusti, jam pradeda geriau sektis darbe, pajuda giliai į stalčių nukišti projektai, atsiranda galimybės kilti karjeros laiptais arba viską mesti ir užsiimti veikla, kuria visada norėjote užsiimti, bet tarsi trūko tam jėgų ir pasitikėjimo. Jei moteris nesugeba suteikti vyrui palaikymo, parodyti tikėjimo juo ir jo sugebėjimais, paskatinti ir pagirti jo už tai, ką jis daro ir koks yra, vyras po truputį praranda norą apskritai ką nors daryti ir stengtis, nebent jo darbas ir karjera pati iš savęs jam yra gyvenimo prioritetas.

Trečias faktorius ir klausimas sau – **ar jaučiatės prioritetu jos gyvenime?** Tai labai subtilus klausimas sau ir santykių pradžioje sunku tai pajusti, tačiau net ir vyrai turi šeštą pojūtį, kuris pakankamai sąmoningam vyrui pradeda duoti signalus, kad kažkas yra ne taip. Stebėkite kas jai svarbiau – jūs ar jos tėvai, draugės, sesuo ar brolis, naminiai gyvūnėliai. Ar su savo katyte ar šuniuku ji kalba meiliau nei su jumis? Ar jaučiate ir matote, kad yra kažkas jos gyvenime, kam ji teikia pirmenybę ir duoda daugiau dėmesio nei jums? Gali prireikti ir metų ar net daugiau kol atslūgs susižavėjimas ir aistra bei du žmonės pradės rodyti savo tikruosius veidus. Jei vyras nėra pirmoje vietoje moters gyvenime, atsiradus vaikams jis bus nustumtas dar toliau, o tai yra viena iš pagrindinių skyrybų priežasčių. Jie kandidatės į gyvenimo partneres gyvenime yra didesnių prioritetų nei jūs – galite ruošti būsimoms skyryboms arba

nelaimingam gyvenimui su nemylima ir nemylinčia moterimi.

Likę faktoriai bus aprašyti visi kartu, nes paprastai retas vyras jų nepastebi savo santykiuose su moterimi:

- **Ar jaučiatės laisvas net būdamas santykiuose?** Ar jaučiate, kad moteris gerbia jūsų pasirinkimus bei sprendimus ir nespaudžia jūsų į kampa dėl to ką ir kada turite padaryti? Pakankamai sąmoninga moteris turi puikių sugebėjimų paskatinti vyrą suteikti tai, ko reikia jai ir tuo pat metu leisti jam jaustis laisvu savo sprendimuose bei pasirinkimuose.
- **Ar jaučiatės priimtas toks, koks esate?** Paprastai vyrai pakankamai greitai pradeda jausti, jog moteris iš jų daro projektą, o ne myli ir priimą tokį, koks jis yra čia ir dabar. Gyvenimas su tokia moterimi taps bėgimu nuo santykių, užsibuvimu su draugais, priklausomybėmis ar slaptais santykiais su kitomis moterimis.
- **Ar jaučiatės įvertintas už tai, ką darote ir koks esate?** Jei moteris neįvertina vyro pastangų, patinkančių charakterio bruožų, neišsako, kad yra dėkinga, kaip jai gera būti su juo, kaip ji vertina vieną ar kitą vyro veiksmą – vyras greitai taps nesuinteresuotas stengtis dėl moters, o moteris, dėl kurios nereikia stengtis, nereikalinga jokiam brandžiam vyrui ilgalaikiams santykiams.
- Ar moteris užsitarnavo jūsų pagarbą? Ar jums reikėjo pasistengti, kad ją gautumėte? Ar reikėjo pakovoti dėl jos dėmesio, ar nesate iki galo tikras, kad ji visą gyvenimą bus su jumis (net jei ne vieni metai esate vedę)? Moteris, kuri greitai ir lengvai atsiduoda vyrui visam likusiam gyvenimui iš karto tampa neįdomia ir geriausiu atveju patogiu priedu tvarkyti namams ir auginti vaikams. Vyras negali mylėti moters, kurios negerbia. Viskas, kas jam lieka tai naudotis ja, o tuo tarpu anksčiau ar vėliau atsiranda kitos moterys ir poros gyvenimas tampa labai nemaloni.

Paprastai atsakomybė už santykius, bent jau didžioji jos dalis, gula ant moterų pečių, kadangi jos geriau ir greičiau pajunta, kas yra ne taip santykiuose ir labiau linkusios jais domėtis. Kita vertus yra pakankamai daug moterų, kurios per daug sužeistos, per daug trokštančios bent kokio dėmesio ir bendravimo, kad sutinka su pirmu daugiau mažiau padoriu vyru gyventi iki grabo lentos. Išėitis – vyrų sąmoningumas savo santykių atžvilgiu, pajutimas, ar ši moteris yra ta, su kuria norite būti ar ta, kuri yra patraukti, patogi, tinkama vedusio vyro statusui, geresnė nei kitos ar tiesiog jau laikas kurti šeimą ir kaip nors susitvarkysite.

Santykiai poroje nėra natūralus reiškinys vykstantis be sąmoningų pastangų. Savaime įvyksta tik susižavėjimas ir visa eilė fantazijų apie tai, kad ji bus ta vienintelė. Deja, tam, kad pamatyti ar ji tikrai gali būti gyvenimo palydove, drauge, partnere ir mylimąja, dėl kurios verta stengtis ir kurią norisi daryti laiminga, gali tekti užduoti sau eilę nepatogių klausimų ir rizikuoti sužinoti, kad siejate savo ateitį su jums netinkama moterimi.

Kaupiamos neigiamos emocijos – lengvas būdas numarinti meilę

Tema apie emocijas aktuali tiek vyrams tiek moterims. Nors kalbėsime apie moters emocijas, vyrams tai gali būti kritiškai svarbi informacija norint išsaugoti santykius su savo mylimąja. Šį kartą apie neigiamas emocijas ir jų įtaką santykiams. Ar neigiamos emocijos tokios jau neigiamos ir prie ko priveda jų vengimas ir netoleravimas?

Dabartinėje visuomenėje šaknis giliai suleido pozityvaus mastymo ir nuolatinės laimės jautimo bumas. Galybė knygų ir seminarų kaip be perstojo būti laimingais ir nejauti neigiamų emocijų. Kaip džiaugtis ir mėgautis neišgyvenant baimės, kaltės, gėdos, pykčio ar liūdesio. Kaip būti laimingiems ir tik laimingiems. Santykiuose ne kitaip. Partneriai sueina į porą tam, kad mėgautis vienas kitu, gerai leisti laiką, džiaugtis ir būti laimingais – „Ir gyveno jie ilgai ir laimingai ir mirė tą pačią dieną“. Galima gyventi laimingai tik ne ilgai ir tą pačią dieną mirs ne partneriai, o jų santykiai.

Neigiamos emocijos – tokia pat žmogaus gyvenimo dalis kaip ir teigiamos. **Moteris, nejaučianti, neišgyvenanti neigiamų emocijų ar jas slepianti, kasa kapą sau ir savo santykiams savo pačios rankomis.** Po kurio laiko visos po kilimu pakištos emocijos, kurias buvo nemalonu jausti, išlįs į paviršių kaip depresija, liga, viršsvoris, nuolatinės isterijos ar bus išlietos ant to pačio mylimo žmogaus, dėl kurio ji taip stengėsi visada būti linksma ir laiminga.

Neigiamų emocijų ignoravimas turi dar vieną nemalonų rezultatą – tampa vis sunkiau jausti ką nors malonaus ir teigiamo. Vis daugiau stimuliacijos reikia tam, kad būtų galima pasijusti linksmiems ir laimingiems. Didėjanti stimuliacija ir teigiamų emocijų išjautimas skatina kauptis dar didesnę kiekį neigiamų. Teigiamos ir neigiamos emocijos – du žmogaus, kaip esybės, aspektai ir ignoruoti vieną jų tai tas pats kas valgyti ir niekada neiti į tualetą. Anksčiau ar vėliau turėsite rimtų problemų su žarnynu, vėliau su virškinimo sistema ir galiausiai su visu organizmu. Kūnas negali ilgai kaupti šalutinių produktų taip pat kaip psichika negali ilgai laikyti neišreikštų neigiamų emocijų. Galų gale ji pareikalauja pusiausvyros ilgam nugramzdindama į depresiją, nuolatinės isterijas arba materializuojasi kūne kaip liga ar funkcijų sutrikimas.

Poroje su vyru, kai moteris pasijunta saugi, ji pradeda

valytis emociškai. Visą gyvenimą iki tol ji buvo priversta kaupti neigiamas emocijas – tėvų nepasitenkinimus, klasiokų užgauliojimus, sunkumus studijose, destytojų kritikas ir tt. Patekusi į santykius ir pajutusi, kad yra mylima, moteris pagaliau gauna galimybę atsidaryti emociškai, atverti savo širdį ir tada prasideda nesusipratimai. Nei iš šio nei iš to linksma ir laiminga moteris tampa blogos nuotaikos, kažko suirzusi, kažko nepatenkinta. Vyras puola į depresiją jausdamasis nepilnaverčiu ir negalinčiu padaryti moters laiminga. Moteris išsigąsta pati savęs, kad ji gali taip blogai jaustis kai šalia mylimas žmogus kuris taip dėl jos stengiasi. Du žmonės nesupradami žiūri vienas į kitą, lygioje vietoje pradeda kilti konfliktai ir niekas nebesupranta, kas atsitiko taip gražiai prasidėjusiems santykiams. Atsitiko natūralus ir neišvengiamas procesas, nebent moteris susiejo save su nemylimu vyru šalia kurio nesijaučia saugi.

Tam, kad moteris galėtų mylėti ir būti laiminga, ji privalo visų pirma išjausti ir išleisti visas neigiamas emocijas, kurios prisikaupė gyvenimo eigoje ir kaupiasi kiekvieną dieną. Ji turi išverkti visas neišverktas ašaras, išliūdėti viską, ko neišliūdėjo, išsipykti, išsinervinti ir tt. Tik taip ji galės vėl jaustis laiminga ir dar stipriau mylėti savo vyrą. **Viena didžiausių galimų vyro dovanų mylimai moteriai – priimti jos neigiamas emocijas ir palaikyti ją tuo metu, kai jai sunkiausia ir kai niekas iki šiol nepalaikydavo.** Moteris labiausiai prisiriša ne prie to, kuris dovanoja jai namus, mašinas, vedžiojasi į geriausius restoranus, o prie to, kuris ją išklauso ir būna šalia tada, kai ji pati nenori būti šalia savęs. Deja, čia iškyla kita problema – dažnai vyrai patys turi tokias neigiamų emocijų sankaupas ar vidinius kompleksus, kad atlaikyti moters emocijų paprasčiausiai nebegali. Ne gana to jie pradeda jaustis atsakingi už tai, kad moteris blogai jaučiasi ir gali pulti į depresiją dėl nepilnavertiškumo jausmo. Užsiriša mazgas, kuris po truputį pradeda veržtis kol užsmaugia santykius. Ką daryti?

Visų pirma teks priimti faktą, kad tai neišvengiama. Norite laimingos moters – leiskite jai jaustis nelaiminga tiek, kiek jai reikia. Moterims teks mokytis priimti save su visomis savo emocijomis ir mokytis jas taip parodyti vyrui, kad jo nepervažiuotumėte su kaltinimais, per daug intensyvia išraiška ar visišku užsidarymu. Viena didžiausių klaidų – palikti vyrą nežinioje apie tai, kas su jumis vyksta kuomet akivaizdžiai jaučiatės blogai. Papasakokite jam bent jau tiek, kiek pati suvokiate ir pasakykite, kad jis dėl to nekaltas, kad tokia jūsų esybė ir kad taip jums bus vėl ir vėl tam, kad galėtumėte jaustis laiminga ir mylėti.

Antra – kalbėkitės ir mokykite vienas kitą kaip elgtis, kai moteriai blogai. Kai blogai vyrui, viskas paprasta – belieka palikti jį ramybėje kol jis susitvarkys pats. Išleisti jį į žvejybą, pažaisti kompiuterinius žaidimus, pasportuoti klube arba dar geriau – praktikuoti stipriai valančias praktikas, pvz ciguną. **Palikti moterį ramybėje kai jai blogai yra tas pats, kas išmesti ją į lauką speiguotą žiemą ir pasakyti, kad grįžtų tik tada, kada pagerės.** Greičiausiai ji negrįš niekada. Vienintelis būdas moteriai išsivaduoti iš neigiamų emocijų – jomis pasidalinti ir išsipasakoti. Moterys, atsargiai su visų savo emocijų išliejimu vyrui. Tik šventas žmogus galėtų pakelti tokius kiekius, kokie yra susikaupę pas daugumą moterų. Pasistenkite bent dalį jų išpasakoti draugėms, išrašyti ant popieriaus, išleisti per kokias nors terapijas kaip dailės ar šokio. Išleisti, iškalbėti, išreikšti jas būtina, kitaip rizikuojate savo sveikata, o santykiškai rizikuojate, jei jas visas slepiate nuo vyro. Taip uždarote savo širdį ir galiausiai numarinate meilę nors galvojate, kad stengiatės ją kiek galima ilgiau išsaugoti.

Trečia – vyras, kuris labai stengiasi padaryti moterį nuolat laiminga ar reikalauja, kad ji tokia būtų, savo rankom nuneša ją į nuolatinės depresijos būseną kuomet ką nors teigiamo ji jau nebegali išgyventi ir jausti. Pabandykite patys, bet turėkite galvoje kuo rizikuojate. Daug sveikiau ir jai ir

santykiams – išjausti viską, gal guli ant širdies, išsikalbėti, išpykti ir išverkti, o paskui dar labiau mylėti jus už tai, kad suteikėte galimybę jai tai padaryti.

Ketvirta – moteris, kuri yra prikaupusi krūvą neigiamų emocijų nei pagalvoti nenori apie intymius santykius. **Tiesiausias kelias atmušti norą moteriai su jumis fiziškai suartėti ar priversi ją išmokti simuluoti malonumą – ignoruoti ar kritikuoti jos emocinę būseną, net nesistengti išklaudyti ir palikti vieną kai jai blogai, prievarta reikalauti intymių santykių, kritikuoti ją pačią už tai ką padarė ar pasakė ir tt. – tiksliau iš visų jėgų stengtis parodyti kaip labai ji jums nerūpi ir kaip labai jūs jos nemylite.**

Penkta – neigiamos emocijos dažnai gąsdina žmones. Jos nenuspėjamos, nekontroliuojamos ir atrodo, kad tęsis amžinai. Kai kurie vyrai kaip maro bijo moters neigiamų emocijų nes neturi menkiausio supratimo, ką su visu tuo daryti. Kaip tik dėl to **moteris, nurimus emocijoms, turi kantriai instrukuoti vyrą, kaip su ja elgtis**, kitaip jis niekada nesusipras, o jūs jausitės nemylima. Net labiausiai mylintis vyras gali jaustis bejėgis prieš verkiančią moterį. Tiesa sakant jis ir yra bejėgis, negalintis nieko pakeisti, tik būti jai ir su ja bei laukti, kol viskas praeis. Iškilusios neigiamos emocijos – tai procesas ir negalima jo nei nutraukti nei paskubinti. Tiek bandymas nuraminti moterį tiek pastangos ją kuo greičiau pralinksminėti bus akmuo į jūsų pačių santykių daržą.

Poros santykių priešai ir draugai

Poros santykiai yra pakankamai trapi sistema. Kartais užtenka

vos mėnesio laiko neteikiant jokio dėmesio santykiams ir juos panuodijant sunkiomis emocijomis (konfliktais, išsiliejimais vienas ant kito) ir pora atsiduria ant skyrybų slenksčio. Net daug visko kartu patyrusios poros nėra saugios, tačiau tokios poros paprastai būna pačio gyvenimo išmokytos – apleisi santykius ir gali su jais atsisveikinti. Žinoma, kalba eina apie darnius, harmoningus santykius, o ne apie gyvenimą kartu iš baimės ar įpratimo.

Daliai žmonių darnių santykių palaikymas pavyksta kone natūraliai. Bendri interesai, geras pavyzdys atsineštas iš šeimų, kuriose augo, didesnių emocinių ir psichologinių traumų nebuvimas labai palengvina santykių kūrimą. Deja, ne visiems taip pasisekė, tad likusioms poroms, nesiliaujančioms brūžinti aštrių kampų vienas į kitą, tenka prisiminti reguliariai rūpintis santykiais arba susitaikyti su mintimi, kad jie ilgai netruks. Bent jau malonumas būti kartu tikrai ženkliai sumažės jeigu netaps nuoskaudų ir pykčio jausmais vienas kitam.

Jaunoms, šviežioms poroms paprasčiau – su gamtos vis dar teikiama pagalba jie gali jau dabar statyti tvirtą pagrindą būsimiems santykiams kol šie dar neužsinešė nuoskaudomis ir nepasitenkinimu. Ilgiau pragyvenus kartu paprastai sunkių jausmų vienas kitam išvengti sunku arba jie nuryjami ir “susitaikoma” su esama situacija kol taurė nepersipildo. Deja, psichologai patvirtins, kad dauguma į konsultacijas ateinančių porų yra tokioje situacijoje, kur kažką išgelbėti praktiškai neįmanoma.

Kokie yra didžiausi priešai santykiuose, taip užteršiantys šiltus jausmus? Pirmas ir dažnai pagrindinis – nesugebėjimas komunikuoti tarpusavyje. Vienas iš darnių santykių pagrindų – duoti vienas kitam tai, ko jam ir jai labiausiai reikia ir taip, kaip reikia. Kiekvienas ateiname į santykius ne tik duoti, bet ir gauti (deja, kartais netgi daugiau gauti nei duoti). Didžiausia daroma klaida pas daugelį porų – vienas kitam duodam tai, ko norim patys ir taip, kaip patinka mums, o paprašyti ir pasakyti, kaip norėtume gauti iš partnerio,

nesugebame. Taip ir prasideda: moteris nori, kad vyras dažniau ją apkabintų, vyras nori, kad moteris duotų jam bent valndą kasdien pabūti ramiai ir nejudinamam. Rezultate arba abu laiko savyje nepasitenkinimą, kad negauna to, ko nori, arba moteris neatlimpa nuo vyro duodama jam švelnumą (kurio reikia jai), o vyras palaiko atstumą nuo moters, kad ši galėtų pabūti su savimi (ko reikia jam). Toks žaidimas gali vykti kiekviename žingsnyje ir kelti nuolatinis konfliktus. Kai kam yra tikras menas suvokti, kad partneris turi skirtingus norus, poreikius ir būdus jiems patenkinti, tačiau daug dažniau pora paprasčiausiai neišsiaiškina kas kam patinka ir kaip, o kas ir kaip – nepatinka. Išėjis – pasakoti apie save ir klausti partnerio ko ir kaip jis/ji norėtų: žinutės kartą per dieną su klausimu kaip sekasi, apkabinimo gryžus iš darbo nekamantinėjant kodėl tokia bloga nuotaika, kokie prisilietimai yra malonūs, o kokie – ne ir tt. Jei partneris negali atsakyti į abstraktų klausimą (pasakyk, kas tau patinka?), galite bandyti kažką naujo ir klausti, ar taip jam ar jai gera, erzina ar neturi reikšmės? Išsiaiškinkite kas patinka ir nepatinka jums ir informuokite savo antrą pusę.

Antras – nurytos nuskaudos ir nepasitenkinimai, kurie arba atitolina partnerius vienas nuo kito arba vienu metu išsilieja viskas, kas susikaupė per ilgesnį laiką ir nuodija santykius. Ką daryti? Išsakyti iš karto, kad partneris jus skaudina ir kaip jaučiatės. Geriau viena nedidelė nuskaudėlė išsakyta dabar, negu visas tuntas susikaupusių per ilgą laiką. Prisiminkite savo paskutinį audringesnį konfliktą (jei tokių turite) ir pastebėsite, kad kaltinimai vienas kitam pabyra toli gražu ne tik už konkrečią situaciją, bet už visą jūsų, kaip poros gyvenimą. Tiems, kas jau turi visą kolekciją tokių nuoskaudų, pats laikas poros terapijai pats specialistus, nes vieni vargu ar susitvarkysite.

Trečias – santykių gerbūvio palaikymo stoka. **Tai, kas palaiko santykių gerbūvį, yra geriausi jų draugai** padedantys porai atlaikyti ir didžiausius iššūkius. Pirmas jų – pasimatymai kad

ir po dešimt metų santuokos. Nedaug kas taip gerai stiprina poros ryšį, šviežina santykius ir įneša į juos žaisminguo bei gaivos, kaip geras laiko leidimas kartu. Nereikia išradinėti dviračio – darykite tai, ką darėte vos susipažinę ir kas vertė gerai jaustis vienas kito kompanijoje. Svarbiausia – tik dviese ir taip, kad abiem būtų gera (jokių rimtų pokalbių, jokių reikalų sprendimų ar santykių aiškinimosi jei nenorite iki galo numarinti šiltų jausmų vienas kitam). Antras geriausias santykių draugas – dėmesys vienas kitam tinkama forma. Apie tinkamą formą jau kalbėjome – taip, kaip patinka partneriui ir kas jam ar jai patinka. Kažkam tai šiltas žodis, kažkam apkabinimas, kažkam linksma ar romantiška žinutė... Tai nuolatiniai mažyčiai įrodymai, kad “tu man svarbi/-us, aš galvoju apie tave ir tu man rūpi”. Trečias – pastovumas. Jei santykių priežiūra ir rūpesčiu vienas kitu užsiimsite tik prie progos, tai tas pats kaip nedarytumėte nieko. Mes visi kiekvieną mielą dieną norime žinoti, kad kažkam nuoširdžiai rūpime ir esame svarbūs. Jei pomidorus šiltnamyje laistysite tik kartkartėmis, nesitikėkite gero derliaus, jo gali iš viso nebūti, tad radę išdžiūvusius stagarus nesistebėkite.

Visos aukščiau pateiktos idėjos nebūtinai veiks visose porose. Kartais žmonės sukuria porą su savo fantazijų vaisiumi kito žmogaus kūne ir bando išspausti santykius ten, kur jie niekada net nesimezgė. Tačiau tiems, kas turi artimus santykius ir yra apibusiai patenkinti vienas kitu (ar bent jau kažkada buvo), visų šių idėjų praktikavimas poroje paruoš santykius gyvenimo iššūkiams, o rūpestis santykiais ir vienas kitu taps kasdieniu įpročiu padedančiu ir toliau jausti malonumą būnant kartu.

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 sąrašu, o šypsena dažniau daliname gatvėje sutiktiems žmonėms nei savo antrai pusei. Savas vyras tampa nuobodokas ir atšalęs, moteris – mažiau patraukli ir žavinti, akys krypta 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 gražinti 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 gražinti esamiems santykiams buvusias kibirkšteles, užteks to, ką sugebate natūraliai, tik liovėtės daryti. Šypsokitės, kibinkite, erzinkite tiek, kad neperžengtumėte partnerio ribų, viliokite, kam tai yra natūralus bruožas – **pakvieskite savo antrą pusę žaidimui.**

Ką daryti, kai santykiai poroje tampa nemalonūs?

Mes viską esame linkę vertinti per savo prizmę, patirtis bei nuotaikas. Jei kažkas mums nepatinka, automatiškai ieškome tame žmoguje, vietoje ar įvykyje neigiamų aspektų, patvirtinančių mūsų nuomonę. Jei kažkas mums patinka – atvirkščiai, esame linkę nekreipti dėmesio į minusus bei trūkumus. Santykiuose su antra puse galioja tos pačios taisyklės. Psichologinėje praktikoje yra pastebėta, jog laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atvirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams. Jei pažvelgtume iš šalies, konfliktuojančiose porose (kalbu apie tuos atvejus, kai nei vienas iš partnerių nėra fizinio ar psichologinio smurto auka) abu partneriai taip pat atlieka vertus padėkos ir

įvertinimo darbus – tvarko namus, uždirba pinigus, pasirūpina vienais ar kitais reikalais, prižiūri vaikus ir tt. Deja, dažniausiai tokie “savaime suprantami” darbai lieka nepastebėti, o visas partnerių dėmesys sutelktas į tai, kas yra nepatinka ir kelia neigiamas emocijas. Ši taisyklė tinka ir bendrai poros istorijai – ilgą laiką konfliktuojančios poros atsimena tik tuos įvykius, kurie yra nemalonūs ar žeidžiantys. Tiesa yra ta, kad auga ir veši tai, į ką kreipiame dėmesį. Jei visas dėmesys bus sutelktas į nemalonus ir neigiamus santykių aspektus, jie taps vis nemalonesni. Tai kaip nesuvaldžius mašinos bandyti išvengti stulpo akimis įsisiurbus į jį – labai didelė tikimybė, kad kaip tik į stulpą ir atsitrenksite nepriklausomai nuo to, kad buvo pakankamai vietos ir laiko išvengti susidūrimo.

Laimingos poros labiau pastebi ir vertina vienas kitame malonius, patinkančius, teigiamus aspektus ir mažiau dėmesio skiria nemaloniems. Tuo tarpu nelaimingose, konfliktuojančiose porose – viskas atirkščiai, partneriai daugiau dėmesio skiria vienas kito trūkumams nei privalumams.

Viena iš praktikų, kurią gali atlikti poros ar santykiams nusivylę partneriai – pradėti sąmoningai kreipti dėmesį į kažką, kas yra malonu ir teigiama. Nereikia prisiversti negalvoti apie neigiamus aspektus ar pradėti teisinti partnerį jei jo ar jos veiksmai žeidžia. Tegul visa tai egzistuoja, tačiau dalį dėmesio nukreipkite ir į tai, už ką galite būti dėkingi – paslaugas, malonų žodį ar veiksma, tai, kas atrodo yra savaime suprantama (prisiminkite, kad partneris neturi daryti visiškai nieko, ką daro jūsų ar poros labui). Dar geriau – užsiminkite savo antrai pusei, kad jums patiko kažkas ką jis ar ji padarė, pasakė, kad esate dėkingi už atneštą algą, išneštas šiukšles, nuvežtus į darželį ar mokyklą vaikus...

Taip jūs pradėsite sėti nedideles sėklutes, iš kurių po truputį pradės kaltis malonesnių santykių daigai. Žinoma, niekas nesako, kad tai padaryti lengva, tačiau jei santykiai vienaip ar kitap žlunga – ką turite prarasti?

Dar vienas variantas – **skirkite laiko ir prisiminkite** (geriausia, kad apie tai pakalbėtų abu partneriai) **viską, kas buvo malonaus jūsų poros istorijoje**. Jei esate kartu, kažkas judu visgi suvedė į porą ir turi būti bent keli malonūs prisiminimai iš visos judviejų istorijos. Pagalvokite apie juos, pakalbėkite, papasakokite vienas kitam ką prisimenate ir kuo jums tas laikas buvo įpatingas. Ženkite kitą žingsnį – sutarkite kartą į savaitę ar dvi padaryti kažką, kad sukurtumėte dar vieną malonų prisiminimą. Gyvenkite savo poros pakylėjimais, o ne nuosmūkais. Dėmesys į tai, ką malonaus patyrėte, kas judu suvedė į porą, labai suartina. Prisimindami ir kalbėdamiesi jūs kuriam laikui vėl atsidursite tose akimirkose, kuomet buvote be galo laimingi ir įsimylėję. Trumpam palikite nuoskaudas, kad tai buvo senai, kad dabar nieko panašaus nevyksta ir tt. šone ir pakeliate po šviesias savo istorijos vieteles. Jei nesate ta pora, kuri kartu bando spręsti savo santykių problemas – pabandykite lyg niekur nieko užsiminti antrai pusei apie vieną iš tokių prisiminimų. Papasakokite tai kaip malonų įvykį, netikėtai iškilusį atmintyje. Nesitikėkite iš partnerio jokios reakcijos ir nieko nereikalaukite, taip tik uždarysite vartus į galimą pokytį. Kalbėkite lyg niekur nieko ir tegul partneris eina iš paskos arba ne. Nenuleiskite rankų ir turėkite šiek tiek kantrybės – gali būti, kad ledai iš partnerio pusės atsileis tik po kurio laiko, ypač jei girdėti kažką panašaus iš jūsų yra gana neįprasta. Žaiskite su tuo, stebėkite, kas vyksta ir bandykite, ar tai veikia ar ne.



Protas labai lengvai užsikabina ir nukeliauja paskui tai, kas nemalonu. Nenuostabu – jis iš visų jėgų stengiasi išvengti nemalonių patirčių ir kaip tik dėl to visą savo dėmesį sutelkia į jas, kad neduok dieve nebūtų užklyptas nepasiruošęs. Pasirinkite šiek tiek pakeisti kryptį ir pažvelgti į platesnį vaizdą. Jei jaučiate, kad neigami santykių aspektai pradeda viršyti teigiamus – pasukite vairą ir gražinkite pusiausvyrą. Pastebėkite ir tai, kas malonu bei teigiama bei kurkite tokias patirtis savo poroje patys.