

# Penkios priežastys, kodėl esant poroje yra svarbu pasirūpinti patiems savimi

Rūpinimasis savimi – tai ne paikų užgaidų tenkinimas (nors ne vienai moteriai praverstų ir tokia terapija), tačiau sugebėjimas išlaikyti kūno, proto ir jausmų balansą, suderinti darbą su poilsiu ir malonumais bei suteikti sau viską ką galime ar reikia, kad būtume sveiki ir laimingi. Kodėl tai ypač svarbu jei turime antrą pusę?

**Pirma – Kai esame vieni, ką darome su savo gyvenimu yra tik mūsų pačių reikalas. Būdami poroje tampame atsakingi už save ir prieš savo partnerį.** Moterys labiau nei vyrai yra linkusios aukoti save dėl šeimos, vaikų, galiausiai dėl giminių, draugų ir viso likusio pasaulio. Jėgos senka, savos problemos, nuoskaudos, nusivylimai kaupiasi kol galiausiai kažkada žavi ir linksma moteris tampa irzlia ir gyvenimo nuvarginta boba. Galbūt jums atrodo, kad neturite teisės skirti laiko sau ir tai būtų per daug savanaudiška? Pagalvokite dar kartą. Ką rinktumėtės – praleisti valandą laiko su linksmu ir atsipalaidavusiu žmogumi ar pusdienį su pavargusiu ir suirzusiu?

**Antra – mes patys atsakingi už savo laimę.** Jei manote, kad jūsų partneris padarys jus laimingais ar laimingomis, klystate. Jei nepasirūpinsite patys savimi ir tikėsite, kad antra pusė yra atsakinga už jūsų laimę, būsite kaip tie maži vaikai, klykiantys parduotuvėse, kad nori saldainio ar naujo žaislo nes tik nuo tėvų priklauso ar jie tai gaus ar ne.

**Trečia – jei žmogus nesugeba kokybiškai pasirūpinti savimi, vargu ar jis ar ji sugebės pasirūpinti kuo nors kitu.** Uždirbti pinigų ar užsiūti praplyšusią kelnių kišenę yra puiku, tačiau tai dar nėra tikrasis rūpestis. Jei esate nuvargę ir suirzę,

vargu ar pastebėsite, kad partneriui yra sunki diena, jis ar ji prastai jaučiasi, yra dėl ko nors liūdni ar pasimėtę. Greičiausiai jūs net pasunkinsite situaciją išliedami savo pačių susierzinimą grubia kalba ar ignoravimu.

**Ketvirta – rūpinimasis yra meilės išraiška. Jei nesirūpinate savimi, reiškiasi nemylite, o jei nemylite savęs tai kaip galite mylėti ką nors kitą?** Yra du keliai partnerio atžvilgiu kuriais nueisite nemokėdami mylėti savęs – engsite savo antrą pusę neleisdami jam ar jai to, ko neleidžiate sau arba per daug išlepinsite savo sąskaita, kad galėtumėte pasimėgauti bent jau jos ar jo džiaugsmu. Abu šie keliai turi vieną pabaigą ir tai bus sveikų santykių pabaiga.

**Penkta – jei norite duoti, pirma turite išmokti imti.** Kad vanduo tekėtų iš ąsočio, pirma reikia jo ten įpilti. Jei norite dalintis laime su antra puse, pirma turite būti laimingi patys. Kaip tai padaryti? Turbūt niekas geriau už jus nežino, kas jus daro laimingais. Jei antra pusė gali kažkaip prie to prisidėti – puiku, tačiau jūsų atsakomybėje to paprašyti. Dainuokite, pieškite, žaiskite boulingą, užsiimkite joga, darykite viską ką reikia, kad į santykius grįžtumėte pailsėję ir geros nuotaikos. Kad su partneriu galėtumėte kalbėti švelniai ir su meile, kad jo ar jos sunkesnę būseną priimtumėte su vidiniu stabilumu ir supratingumu, kad galėtumėte pasirūpinti ne tik fiziškai atlikdami pagrindinius ūkio darbus, bet ir emociškai – užuojauta, apkabinimu, švelniu bučiniu ar palaikymo žodžiais.

---

## **Ko nori moteris?**

Moteris – tai vienas didelis noras. Norėti visko ir dabar yra moters prigimtis, o norų neišsipildymą ji priima labai

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

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

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

**Pirmas žingsnis** – liautis daryti tai, kas neveikia. Jei naujomis suknelėmis ar plytele šokolado ne mėgaujatės o bandote „užkišti“ tuštumą, sustokite. Leiskite sau pabūti su tuo jausmu, žiūrėkite kur jis veda, ką jis jums sako. Storu dulkių sluoksniu užnešti norai taip lengvai į paviršių neišlys, tačiau tai jau bus pirmas žingsnis. Turėkite

intenciją, tvirtą norą ir pasiryžimą galų gale susivokti savyje ir pamatysite, kaip gyvenimas pats duos jums galimybes tai padaryti, jei tik naudositės jomis. Pagalvokite, kas jus ramina, kada pasijaučiate saugi, kas verčia nusijuokti, kada užlieja šilti jausmai? Gal dievinatė spektaklius ir senai buvote viename. Gal itin moteriškas romanas būtų kaip tik tai, ko reikia jūsų sielai. O gal savaitgalinis išlėkimas su draugėmis negalvojant apie namus ir problemas suteiktų jums ieškomos laimės. Įjunkite vaizduotę, anksčiau ar vėliau ji duos jums atsakymą.

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

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

**Trečias žingsnis** – jei tikrai nežinote ko norite. Bandykite viską, ką galite sau leisti bandyti. Padarykite eksperimentą, galite atrasti labai įdomių dalykų apie save. Bandykite tai, ką jau senai bandėte ar kažką visiškai naujo. Jei vyras nori jums padėti – priimkite jo pagalbą, leiskite jam būti dalimi to, kas gali padaryti jus laiminga, tegul ir nebūsime tikra, kad tai, ką jis siūlo, gali suveikti. Nekaltinkite vyro ir neburbėkite, jei nesuveiks. Nekaltinkite ir savęs jei vienas kitas bandymas neduos rezultato. Galų gale, kai rasite tai,

kas tikrai paglosto jūsų sielą, ne tik gausite porciją laimės, bet ir žinosite kur jos ieškoti.

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

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

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

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

jaučiasi ypatinga.

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

### **Norų pratimas:**

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

Šio pratimo tikslai yra du:

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

**Antra**, išsiaiškinti kokius norus norėtumėte paversti realybe. Kai išsikeliamo norus į sąmonės lygmenį, kai aiškiai ir tiksliai suvokiame ko norime ir turime intenciją eiti tų norų link, mes automatiškai atkreipiame dėmesį į tai, kas padėtų mums tą pasiekti. Skrajutė apie šokių pamokas, į kurią kažkada nekreipėme dėmesio staiga išsiskiria kitų skrajučių fone, nes neseniai nusprendėme, jog laikas įgyvendinti savo norą išmokti šokti. Be to 60% norų įgyvendinimo atrodo nei nepriklauso nuo mūsų valios... Visa visata susitelkia tam, kad išpildytu

nuoširdžiausius ir stipriausius troškimus. Svarbiausia – norėkite, užrašykite ir pamatysite, kiek norų išsipildė po poros savaitių, mėnesių ar metų.

---

## **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 vardu, 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 tokiam 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, kurias 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 ištvėringa, 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. Pamirškite 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 nbandyti „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 pradedant 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 savaitių, 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.

-Linetė, 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?

Žmonės 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 dulkės, 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:

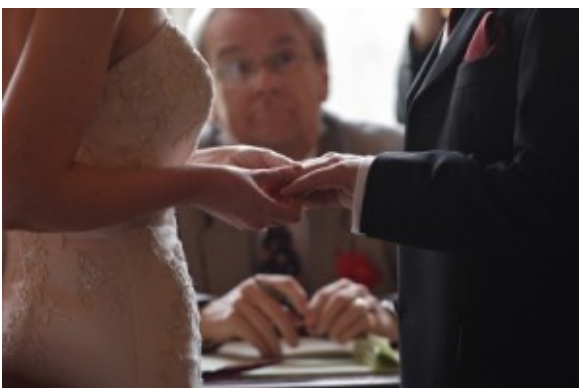


Image courtesy of Sharron Goodyear / FreeDigitalPhotos.net

*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 tokio 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 susitikinęs 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 antrąja puse 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 antrąja puse.

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 antrąja puse artą į savaitę ar bent pora kartų į mėnesį.

---

## Tas paprastas „atsiprašau“

Jie dviese sėdi prie stalo ir ramiai gurkšnoja arbatą. Įsivyravusi tylą – abu sočiai pavalgė ir kiekvienas trumpam nuklydo į savo mintis. Ji sunerimsta. Jau kuris laikas norėjo šį tą jam pasakyti, bet nežino kaip. Ir kodėl taip sunku? Juk tai nieko baisaus, tiesiog šis tas apie tai, kaip ji jaučiasi. Kaip ji jautėsi vakar, kai jis pakritikavo jos darbą naujam projektui. Ji labai džiaugėsi tuo, ką jai pavyko padaryti ir slapčia tikėjosi jo įvertinimo. Žinoma, jis norėjo tik geriausio ir viskas, ką pasakė, buvo tiesa ir tikrai nebuvo grubus parodydamas ką, jo manymu, reiktų pakeisti ar pakoreguoti. Ji tai puikiai supranta, bet visgi... kažkas skauda viduje.

-Žinai, – susikaupusi pradeda ji, – vakar, kai kalbėjom apie mano projektą... Aš žinau, kad jis netobulas, bet norėjau šiek tiek palaikymo iš tavęs.

– Aš palaikau tave, – patvirtina jis, – tik ten dar reiktų šį tą pataisyti.

– Taip, žinau šitą, tikrai žinau. Tiesiog mane truputi įskaudino tai, kad išgirdau tik kritiką.

– Aš tik sakiau, ką matau ir kas mano nuomone jį padarytų dar geresniu.

– Žinau, tik... jausmas buvo toks, kad nepriimi to ką darau. Aš nekaltinu tavęs, tik sakau, kaip jaučiuosi.

Jis nesupranta, kas vyksta. Juk net ji pritaria, kad buvo teisingas. Tai kame problema? Jis tyli. Ji irgi nutyla, nusišypso ir atsistoja nurinkinėti stalą. Na taip, pagalvoja pati sau eidama kriauklės link, pati nežinau kas su manimi darosi, juk jis norėjo tik geriausio ir žinau, kad palaiko mane. Tačiau kartėlis širdyje lieka ir ji net nesupranta kodėl. Jis nueina į kambarį, ji lieka suplauti indų. Gali ir neplauti, gali pati eiti pailsėti, tačiau nori pabūti viena. Nori nurimti kol vėl galės būti šalia jo tarsi nieko nebūtų nutikę. Juk myli jį, nuoširdžiai myli, negi griausi tai dėl kažkokios smulkmenos.

Tai vienas iš istorijos pabaigos variantų. Atrodo, kas čia gali būti ne taip. Niekas nepadarė nieko blogo, nepasakė nieko blogo. Tai kas gi nutiko? O ką, jeigu istorija būtų tokia:

Viskas prasideda lygiai taip pat. Ji papasakoja apie savo jausmus tik šį kartą jis padaro šį tą netipiško. Jis pasako „atsiprašau“. Ne dėl to, kad yra kaltas ar kad tokiu jaučiasi. Tikrai nepagalvoja, kad jai tai bus taip skaudu. Tačiau mes net geriausių norų vedami galim užgauti kitus žmones. Galim jaustis visiškai teisiais savo veiksmuose ir žodžiuose ir staiga sužinom, kad kažkur vis dėlto klydom. Tam pripažinti reikia daug drąsos, tačiau pažiūrėkim kur tokia drąsa gali nuvesti.

**Kas kita santykiai poroje. Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį.**

---

Jis nuoširdžiai atsiprašo, kad išskaudino ją. Ji patikina, kad tikrai supranta jo gerus norus ir nekaltina. Jis prisimena projektą ir pasako teigiamas jo vietas, jų tikrai buvo tačiau jis buvo tikras, kad jai tai savaime suprantama. Ji atleidžia ir atsistoja abu apsikabina. Ji jaučiasi pati mylimiausia

pasaulyje. Jis jaučiasi ramus ir tvirtas. Ji prisiglaudžia dar arčiau ir pasako „ačiū“. Jį užlieja švelnumo banga. Abu nueina į kambarį dar šiek tiek sutvirtinę ryšį, transformavę nuoskaudą į kažką nuostabaus.

Skamba kaip iš pasakos? Tai ne kokia pasaka, tai tokia pat realybė kaip tūkstančiai kitų, kurias žmonės išgyvena kiekvieną dieną. Ir apie ją vienintelę būtų galima parašyti ne vieną knygą, tačiau šį kartą svarbiausią vietą užima vienas paprastas, kartais nuvalkiotas, kartais visai nenaudojamas žodis „atsiprašau“. Tokia pati istorija gali prasidėti kitaip – ji įskaudino jį, tačiau esmė lieka ta pati, vienas žodis gali skirti tarpusavio ryšio atstatymą ir sutvirtinimą nuo lėto prarajos atsivėrimo.

Manau nereikia daug pasakoti, kad niekas nenori bendrauti su žmogumi, kuris įskaudino. Jei santykiai nėra artimi – su bendradarbiais, kaimynais, – į daugelį dalykų mes paprasčiausiai nekreipiame dėmesio. Galų gale iš tokių santykių mes nedaug ir tikimės. Kas kita santykiai poroje. Būnant taip arti vienas kito, net judesys ne į tą pusę gali netikėtai sužeisti partnerį. Juk kiekvienas mūsų esam su savomis emocijomis žaizdom, su savom idėjom apie save ir savo vertę, su savo jautrumu aplinkai. Ir reikia daug metų nuoširdžiai dirbti kol galima išmokti išvengti bent jau didesnės dalies tokių judesių. Laikui einant mažytės, atrodytų bereikšmės nuoskaudos kaupiasi labai iš lėto didindamos atstumą tarp dviejų žmonių, kol kažkas nutinka. Kažkas tokio subtilaus, kad du žmonės, kažkada buvę tokie artimi, žiūri vienas į kitą kaip į svetimą žmogų. Galbūt kaip į draugą, bet nieko daugiau. Meilė, atrodo, kažkur dingsta. O kartais net meilė nedingsta, tačiau mylėti galima ir iš toli, o būti šalia darosi sudėtinga. Taigi, kaip išvengti besikaupiančių nuoskaudų ar pradėti gydyti senas žaizdas? Nuoširdus atsiprašymas gali būti vienas iš atsakymų.

Atsiprašyti – sunku. Ypač kai nesijauti kaltas arba jautiesi teisesnis už partnerį. Kai kam tai gali pareikalauti tiek pat

pastangų, kiek kopimas į Everestą. Kai kas, tiesą sakant, daug mieliau pasirinktų Everestą, nei prisipažintų, kad galbūt, kažkokiu aspektu jis ar ji vis dėlto klydo. Neveltui E. Džonas dainuoja, kad „Atsiprašau, atrodo, yra pats sunkiausias žodis“. Tačiau įveikus tai, ką aš vadinu išdidumo ar puikybės slenksčiu, atsiveria naujo, gilesnio, stipresnio ir nuoširdesnio ryšio su mylimu žmogumi, galimybė. O tai yra kažkas, ko trokšta net tie, kas iki galo nesuvokia, koks pas žmogų yra didelis tokio ryšio poreikis.

Mes visi norime jaustis teisiais. Kažkas žudo ištisas tautas dėl to, kad jaučiasi teisus. Tačiau kiekvienas mūsų poelgis, kiekvienas žodis, kaip lazda, turi du galus. Vienas jų, tai poveikis, kurį veiksmas ar žodis turi mums, kitas – kurį jis turi žmogui, su kuriuos bendraujame. Tas pats veiksmas, tarkim stumtelėjimas iš nugaros padedant atsisėsti, stumiančiojo yra suprastas kaip pagalba, kurią teikia partneriui, kai tuo tarpu partneriui tai gali asocijuotis su atstumimu, nustumimu tolyn nuo savęs. Abu jie yra savaip teisus, kyla nedidelis konfliktas. Išėitis – prisiimti atsakomybę už abu lazdos galus. Įdomiausia tai, kad mes visada žinom mūsų lazdos pusę, kokį poveikį tai, kas vyksta, daro mums. Ir mes esam įsitikinę, kad tai vienintelis galimas poveikio variantas. Deja, tango šokama dviese, ir jei vienas iš partnerių neprisiima visos atsakomybės už savo veiksmų poveikį, net ir tą, kurio jis dažnai nežino, šokis niekada nebus darnus. Noriu patikslinti, kad abu partneriai yra atsakingi. Tas, kuris buvo sužeistas, taip pat atsakingas. Atsakingas nekaltinti ir nebausti sužeidusiojo bei suvokti partnerio lazdos pusę. Atsakingas kiek gali ramiau pasidalinti savo jausmais ir kiek gali nuoširdžiau priimti atsiprašymą. Tai kaip stalo tenisas, kuriame abu partneriai privalo būti aktyvūs tam, kad žaidimas tęstųsi, o nuoširdžiai priimti atsiprašymą bei atleisti gali būti lygiai taip pat sunku, kaip atsiprašyti. Toks atsakomybės prisiėmimas veda į emocinę, psichologinę ir santykių brandą kuomet kaltinimus ir teisumo įrodinėjimą keičia nuoširdumas ir supratimas. Ir tie, kad išdrįs eiti šituo keliu, suvoks, kad

jie ne tik sustiprino savo santykius su partneriu, jie ėgavo dar kai ką – teisę klysti be kaltinimo ar nusižeminimo jausmo. Teisę būti netobuliems ir jausti jog tokie jie yra dar labiau mylimi ir gerbiami.

## **Atsiprašymo pratimas poroje**

Pratimo nauda – išvalysite susikaupusias įtampas, kurios neįtampa (o kartais oi kaip įtampa!) apsunkina poros santykius.

Pratimo tikslas – pradėti prisiimti atsakomybę už klaidas, kurias patys pastebime.

1. Pasidarykite savo prasikaltimų antrai pusei sąrašus (veiksmai, kurie sužeidė antrą pusę; neištesėti pažadai; nepagarbios nuomonės vertinant partnerį). Jokiu būdu nerašykite sąrašų vienas kitam, nes galite nesuvaldyti situacijos ir pratimas taps kaltinimų vakarėliu. Neskubėkite su sąrašais, palaukite, pamedituokite ir surašykite prasikaltimus iš visos jūsų poros istorijos – nuo susipažinimo iki dabar.
2. Pasirinkite laiką ir vietą, kur niekas pratimo metu netrukdytų. Galite pratimo stebėjimui ir pagalbai pasikviesti išmintingą žmogų, dvasininką ar psichologą. Dėl visa ko pasiruoškite servetėlių, nes tai -emocinga praktika.
3. Atsisėskite vienas priešais kitą ir žiūrėdami į akis paeiliui atlikite pratimą:

Jis: „Aš atsiprašau ir prašau tavo atleidimo už (pirmas prasikaltimas)“ .

Ji gali reaguoti 2 būdais:

„Aš Tau atleidžiu“ arba

„Man dar reikia laiko, kad tau pilnai už tai atleisčiau“.

Ir taip paeiliui atsiprašoma ir prašoma atleidimo ir atleidžiama arba atleidimas atidedamas.

Pastabos:

Jokiu būdu negalima į atsiprašymą reaguoti kitaip, nei šiais 2 būdais. Jei negalite pilnai atleisti, būtinai rinkitės antrą variantą su reakcija „man dar reikia laiko“. Būtinai žiūrėkite vienas kitam į akis. Jokiu būdu partneris negali komentuoti atiprašančiojo žodžių ir atsakyti agresija, kaltinimais, komentarais, pasiteisinimais, pataisymais ir t.t.. Kalbėtis apie atsiprašymo pratimą galima praėjus 2-3 dienoms.

---

## Tai kas vis dėlto yra ta meilė?

Meilė. Drugeliai pilve, tylūs atodūšiai, 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 veiksniu – „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 šią 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. Paklauskinit, 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 idėti 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. Kovojame 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 detaliai ir smulkiai.
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.