



Turbūt nėra nė vieno žmogaus, kuris kažką ne taip padarė, o paskui dėl to gailėjosi. Užtenka moteriai atsidaryti drabužių spintą ir pažiūrėti, kiek joje kabo nereikalingų suknelių, palaidinukių, sijonų, kuriuos nusipirko paskubomis, negalvodama, tiks ar netiks, nešios ar nenešios. Tas pats ir su staiga nutrūkusiais santykiais: be svarios priežasties susipyksta, pažeria vienas kitam karčių žodžių ir išsiskiria, nes tada jiems atrodo, kad tai – vienintelis ir teisingas sprendimas. Tačiau netrukus pradeda gailėtis. Eina dienos, savaitės, mėnesiai... Skausmas nenurimsta, kančia slegia, vienatvė nebepaleidžia ir apima nenumaldomas noras žūtbūt ištaisyti padarytą didžiulę klaidą.

Kiekvieną netektį lydi gedulo periodas

Jei moteris svajoja susigrąžinti arba neapkenčia savo buvusio mylimojo, vadinasi, ji tam žmogui – neabejinga. Prieš gerą pusšimtį metų apskritai nebuvo tokio supratimo kaip „buvęs“. Iki vedybų merginos turėjo gerbėjų, o paskui vieną vienintelį teisėtą vyrą. Žinoma, dabar įdomiau, bet ir sudėtingiau.

Jei „neatitiko jūsų charakteriai“, neverta antrą kartą lipti ant to paties grėblio.

Bet jei pora išsiskyrė nepalankiai susiklosčius aplinkybėms arba spontaniškai dėl netikėtai įsiplieskusio pykčio, tai visai kas kita. Tačiau būna ir taip, kad pora net nesupranta išsiskyrimo priežasties, galvoja, kad tiesiog paskubėjo ir suklydo. Tačiau jei jau taip įvyko, kaip ir kiekvieną netektį, taip ir šią, reikės išgyventi „gedulo“ periodą. Todėl, kol nepraeis adaptacijos laikotarpis, nevertėtų atsisukinėti atgal, pradėti graužti nagus ir daužyti galvą į sieną dėl savo klaidingo sprendimo. Žinoma, staigiai pereinant iš gyvenimo dviese į gyvenimą vienatvėje, lydės vienatvė, liūdesys ir gailestis.

Nepavykusius santykius sieja vienas bendras dalykas

Todėl pirmiausia reikėtų paanalizuoti išsiskyrimo priežastis. Praradusios artimą, o neretai dar vis mylimą žmogų, moterys linkusios prisiminti tik gražiausias kartu su juo praleistas gyvenimo akimirkas. Pradedą kurti iliuzijas ir statyti smėlio pilis. Vis dėlto reikėtų įsiklausyti, ką kužda vidinis balsas ir intuičija. Jei kada nors santykiai prastai klostėsi, gal iš tikrųjų tokie jie ir buvo? O kodėl dabar turėtų kažkas pasikeisti?

Aišku, kai kuriais atvejais gal ir būtų verta pamėginti atnaujinti santykius su žmogumi, su kuriuo pragyventa ne vienerius metus, tačiau iš tikrųjų „grįžimas į praeitį“ retai būna sėkmingas. Kodėl? Todėl, kad išsiskyrimas – labai rimtas ir sunkus žingsnis abiem pusėms. Jei pora išsiskyrė, vadinasi, buvo priežasčių. Nors kartais išsiskiria ir tie, kurie norėjo tik pagąsdinti.

Todėl galvojant apie susitaikymą, reikėtų suprasti, kokios buvo išsiskyrimo priežastys. Mat nepavykusius santykius sieja vienas bendras dalykas: kai realizuojami tik vieno iš partnerių lūkesčiai ir gyvenimiški poreikiai, kurie ne veltui taip vadinasi, nes be jų neįmanoma gyventi. O kodėl taip įvyko – kitas klausimas. Tikėtina, kad „antra pusė“ to nepanoro arba buvo per aukštai užkelta reikalavimų kartelė.

Sėkmingų santykių pagrindas – abiejų vienodi gyvenimiški poreikiai

Vakaro tema: Kas geriau: buvusį pamiršti ar susigrąžinti?

Straipsnį paruošė Airina Vaičiulienė
2010 m. vasario 01, Pirmadienis, 17:40

Kai abiejų partnerių gyvenimiški poreikiai būna tokie pat ar bent panašūs, paprastai tokie santykiai būna sėkmingi. O jei partneriai turi skirtingus gyvenimiškus poreikius, tačiau stengiasi patenkinti ir vienas kito poreikius, tokie santykiai taip pat dažniausiai būna sėkmingi. Todėl tokiais atvejais poros susitaikymas daugiau nei įmanomas.

Tačiau, jei santykiuose, kuriuose vieno iš partnerių ar abiejų deklaruojami poreikiai nepriimtini nei vienam, nei kitam, tokie santykiai anksčiau ar vėliau pasmerkti žlugti. Pavyzdžiui, jei vienam partneriui santuoka yra meilės įprasminimas, dviejų sielų susilieėjimas į vieną, savitarpio supratimas, o kitam – tik dėl to, kad patogiu ir naudinga, kažin ar pirmojo meilės ir šilumos poreikis bus realizuotas.

Arba, tarkime, moteriai didžiausias troškimas ir poreikis – susilaukti kūdikio, o vyras to nenori. Tokiu atveju neverta net abejoti, kad po skyrybų kada nors pavyktų tokius santykius atnaujinti, nes žmogaus gyvenimiški poreikiai glūdi jo sąmonėje ir gali būti itin sunkiai koreguojami. Kitaip tariant, jei vyras nesutvertas šeimai, o jo didžiausias džiaugsmas būti laisvam, geriau, kad moteris negaištų laiko ir neekvotų energijos bei sveikatos, kurdama iliuzijas apie gražią ir laimingą santuoką.

Neįmanoma ištrinti praeities visam laikui

Ne veltui sakoma, kad nuo meilės iki neapykantos – vienas žingsnis. Todėl, kai mylimas žmogus įskaudina, įžeidžia ar net išduoda kitą žmogų, pirma mintis, šaunanti į galvą, – tučtuočiau atsitraukti. Ir nieko daugiau nebenori girdėti apie jį. Tačiau praeina kažkiek laiko ir praeitis vėl veržiasi per jėgą, neduodama ramybės ir sujaukdama mintis.

Juk neįmanoma „buvusio“ mylimo žmogaus išsiųsti į Mėnulį arba nuspausti mygtuką „delete“ ir ištrinti praeitį visam laikui, nes pernelyg daug kas primena jį. Vietas, kur važiuota, vaikščiota ir sėdėta meiliai apsikabinus... Net tokios kažkada „nepastebėtos“ smulkmenos, pavyzdžiui, jo pasiūlytos braškės, dabar prisiminus priverčia smarkiau plakti širdį, nes tebejauti jam stiprų jausmą. Nesvarbu, kaip jis vadinasi – meilė ar neapykanta. Nesvarbu, ką norėtum su tuo žmogumi padaryti: mažumėlę prismaugti ar dar labiau mylėti, nes jis – ne tas pats.

Neišsiaiškinti santykiai su „buvusiu“ – nesibaigianti kančia

Turbūt visi žino, kad norint išgyventi išsiskyrimą su mylimu žmogumi reikalingas laikas. Tačiau prieš tebeglūdintį viduje stiprų jausmą bejėgis ir laikas. Iki galo „neišnešiotos“ emocijos, skausmas ir apmaudas tarsi didžiulis akmuo užgula krūtinę. Dažnai būti tokios būsenos – nepakeliama našta. O neišsiaiškinti santykiai su „buvusiu“ – nesibaigianti kančia.

Todėl geriausiai būtų ieškoti išeities. Pavyzdžiui, sėsti ir parašyti neapykantos kupiną laišką. Žinoma, jo nebūtina išsiųsti. Užtektų garsiai perskaityti jam skirtą „mirties nuosprendį“ kambario sienoms. Tada pusę nakties lieti ašaras ant pagalvės, prisiminus, kas santykiuose buvo gero ir blogo, o paskui dar paašaroti (jei bus iš ko) kitą nakties pusę. Arba primaigyti bent penkiasdešimt SMS, kur keliais žodžiais sumaišote jį su žemėmis. Bet irgi nereikėtų siųsti. Geriau rašyti, ištrinti ir vėl rašyti... Žodžiu, reikėtų atlikti nemalonų, bet „privalomą“ darbą. Užtat paskui gal palengvės, taps ramiau ir į viską bus nusispjauti.

Reikėtų žengti pirmą žingsnį

Tačiau, jei ir po to jį kartkartėmis naktimis sapnuojate, kad vėl kartu, o vidury darbo dienos svajojate, kaip būtų gera jį susitikti atsitiktinai gatvėje... Juk pačios niekada neišdrįsite paskambinti. Neišeina. Juk prižadėjote sau ir jam, kad daugiau niekada... Todėl inicijuoti susitikimą būtų pernelyg drąsu. Nors iš tikrųjų rankos pačios tiesiasi prie telefono, norisi susitikti, apkabinti, prisiglausti ir pasakyti, kad tebemylite. Išėitis viena: reikėtų žengti pirmą žingsnį. Tik, žinoma, prieš tai įsitikinus, kad po žodžio „labas“ neišgirstumėte „viso gero“. Arba laukti, „kol likimas vėl suves“. Bet taip galima ir niekada nesulaukti.

Vertėtų atskirai apmąstyti konflikto priežastis

Ar vis dėlto įmanoma atkurti tarpusavio santykius? Tai priklauso nuo abiejų. Jei žmonės iš tikrųjų myli vienas kitą ir pasirengę padaryti savo išsiskyrimo išvadas, tikėtina, kad po to jie gyvens kartu ilgai ir laimingai. Juk dažnai būna, kad po krizės santykiai tampa tik tvirtesni. Tačiau nereikėtų skubėti. Psichologų tvirtinimu, pirmiau reikėtų spręsti savo problemas ne vienam už kitą, o patiems už save.

Likus atskirai, vertėtų ramiai apmąstyti konflikto priežastis ir galimus tolimesnius jo sprendimo variantus. Be to, pamėginti pažiūrėti į santykius ir į partnerį kitomis akimis, imti labiau jį vertinti, branginti, gerbti jo pasirinkimo teisę ir laisvę. Štai būtų tokios pagrindinės užduotys išsiskyreliams, kurias reikėtų išspręsti per pertrauką tarp pirmosios ir antrosios tragikomedijos, kuri vadinasi „Aš ir tu“, dalių.

Bendra praeitis nutiesia dabarties ir ateities santykių kelią

Tačiau yra nemažai moterų, manančių, kad geri, šilti santykiai su buvusiu vyru ar draugu – vienintelis sąžiningas vyro ir moters draugystės variantas, nes tokioje situacijoje jau nelaukia vienas iš kito aistros, sekso, vedybų ir įsipareigojimų. Bendra praeitis ir patirtis tarsi nutiesia dabarties ir ateities santykių kelią. Juo labiau jei pora ne tik nebegyvena ir nebemiega kartu, bet jų nebesieja ir jausmai.

Turbūt daug geriau susitikti bent vieną kartą per mėnesį ir draugiškai išgerti kavos, išgirsti seniai girdėtą komplimentą nei sėdėti vienai užsidarius tarp keturių kambario sienų ir keikti savo nenusisekusį gyvenimą. Juk nėra taip paprasta „lengva ranka“ išbraukti iš savo gyvenimo kažkiek metų, o visas „atsitiktines“ meilės istorijas su kitais vyrais laikyti romanų „juodraščiais“, kurie niekad neišvys dienos šviesos.

Nemeluokite nei sau, nei jam

Draugiškai besišnekučiuojant prie puodelio kavos ar vyno taurės su „buvusiu“, greičiausiai ne vienai moteriai kyla mintis, gal visai nieko būtų ir vieną kitą kartą permiegoti su juo. Geriau su juo negu su niekuo. Bet tos, kurios nesirengia savo gyvenimo paversti muilo opera, turėtų pasakyti sau: „noriu – miegu, nenoriu – nemiegu“. Ir nieko daugiau.

Svarbiausia, kad nemeluotų nei sau, nei juo labiau savo buvusiam. Ką čia slėpti, kartais moterys galvoja, kad vieną kitą kartą permiegos su buvusiu ir jis taps esamas. Tačiau dažnai apsirinka, nes tada vyras nusprendžia: jei moteris linkusi taip elgtis, vadinasi, ji nori iš jo kažko

Vakaro tema: Kas geriau: buvusį pamiršti ar susigražinti?

Straipsnį paruošė Airina Vaičiulienė
2010 m. vasario 01, Pirmadienis, 17:40

daugiau nei vien pasimylėti. Todėl tokiu atveju protingiausia išeitis – apskritai neatnaujinti santykių, nes po to moterys gali jaustis dar labiau įskaudintos ir pažemintos. Todėl „formulę“ „flirtas + seksas = draugystė“ reikėtų naudoti tik tada, jei tai – vien malonus laiko praleidimas.

Kaip pradėti viską iš pradžių

Prieš atnaujinant santykius su žmogumi iš praeities, reikėtų apmąstyti, ar viską padarysite, kad antroji jūsų bendro gyvenimo dalis būtų įdomesnė už pirmąją. Todėl reikėtų iškilmingai „palaidoti“ tą vyro idealą, kuris ilgą laiką tūnojo vaizduotėje, ir neturėti vilčių, kad jis atėjo į protą, pasikeitė, nes atpažinsite ten saviškį su visais jo privalumais ir trūkumais. Dar geriau būtų, jei pavyktų įsikalti į galvą, kad net ir teisėtas vyras nėra nuosavybė. Įsivaizduokite, kad tai – pašalinis žmogus, kuris nori gyventi taip, kaip jam patinka.

Jis net turi teisę bet kada viską mesti, išvykti į negyvenamą salą ir ten vesti. Jei nesusitaikysite su tokiomis mintimis, santykių nepavyks atnaujinti, nes tarsi savaime į pirmą vietą iškils pretenzijos, priekaištai ir reikalavimai. Be to, labai gerai būtų rasti penkias klaidas, kurios buvo padarytos iki išsiskiriant. Tačiau nereikėtų aptarinėti su „buvusiu“ santykių žlugimo priežastį. Būtumėte visa galva aukštesnės už jį, jei pripažintumėte savo klaidas ir iš jų padarytumėte išvadas.

Apsiginkluokite kantrybe ir „laukite“ kito žmogaus

Beje, moterys gana dažnai nori susigražinti savo buvusį tik dėl to, kad nepavyksta rasti kito vyro. Tačiau didelė klaida būtų atnaujinti žlugusius santykius tik iš baimės likti vienai. Juk nei iš

Vakaro tema: Kas geriau: buvusį pamiršti ar susigrąžinti?

Straipsnį paruošė Airina Vaičiulienė
2010 m. vasario 01, Pirmadienis, 17:40

šio, nei iš to santykiai negali pasitaisyti, nesvarbu, kiek bus praėję laiko. Todėl vėl pradėjus kartu gyventi būna dar blogiau. Gal geriau būtų apsiginkluoti kantrybe ir „laukti“, kol į namų duris pasibels kitas likimo atsiųstas žmogus. Tačiau jei vis dėlto tvirtai nusprendėte taikytis, reikėtų imtis to labai atsargiai ir apgalvotai. Moterų nelaimė ta, kad jos norėdamos kuo greičiau vėl susibėgti, prikrečia tokių dalykų, kurie tik dar labiau atstumia buvusį draugą ar vyrą.

□

Nereikėtų atsiprašinėti, maldauti, aiškintis

Todėl norint mėginti susigrąžinti savo „buvusį“, nereikėtų jam demonstruoti su ašaromis akyse savo išgyvenimų dėl išsiskyrimo. Tik dar labiau pabloginsite situaciją, sukeldamos vyro gailestį, kuris norės kuo toliau bėgti. Net ir tokioje sudėtingoje bei nepavydėtinoje situacijoje moteris turi atrodyti nepriklausoma, stipri asmenybė. Todėl nereikėtų pradėti atsiprašinėti, maldauti, aiškintis, kas pirmas pradėjo. Juo labiau prisiekinėti, kad taip daugiau niekada nepasikartos. Be to, apgailėtinais atrodys įtikinėjimai, kad pati geriausia išeitis iš šios situacijos – vėl gyventi kartu.

Kurį laiką reikėtų vėl padraugauti

Todėl nevertėtų „forsuoti“ įvykių, galvojant, kad „buvęs“ tik to ir laukia ir iš karto puls ant kaklo. Pradėti susitaikymo procesą, neįsitikinus, ar jam iš tikrųjų to reikia, tolygu savižudybei, nes jo neigiamas atsakymas gali taip skaudžiai kirsti į paširdžius, kad po to bus be galo sunku atsitiesti. Juo labiau jei išsiskyrimas moteriai buvo itin sunkus.

Jei moteris įsitikino, kad jos „buvęs“ neturi kitos moters, galima prasitarti jam ir apie savo neišblėsusius jausmus. O gal kurį laiką tiesiog vertėtų kažkiek padraugauti. Mat gali atsitiikti taip,

Vakaro tema: Kas geriau: buvusį pamiršti ar susigrąžinti?

Straipsnį paruošė Airina Vaičiulienė
2010 m. vasario 01, Pirmadienis, 17:40

kad po dviejų pasimatymų „buvęs“ pradės ignoruoti visus mėginimus taikytis. Kad ir kaip tas nepatiktų, nors ir skaudama širdimi, bet reikėtų sutikti ir priimti jo pasirinkimo teisę. O jei „buvęs“ jau šildosi šoną prie kitos moters, belieka tik nuoširdžiai palinkėti kuo geriausio ir nesikišti į jo asmeninį gyvenimą. Jei jam pavyko sutikti naują gyvenimo meilę, pavyks ir jums!

