

## Įvadas

Ar mėgstate žiūrėti televizijos laidas apie namų atnaujinimą? O gal ir patys bandėte atlikti kokius nors remonto darbus? Pokyčiai būna nuostabūs – ypač kai pavyksta įgyvendinti svajones ir, įdėjus nemažai darbo, pasidžiaugti jo vaisiais – sukurti puikią naują erdvę ar iš esmės atnaujinti namus. Tai, kas buvo sena ir nebemadinga, tampa nauja ir modernu! Ir tada klausiamo savęs: „Kodėl taip ilgai laukiau ir nieko nedariau?“

Šios knygos bendraautorei Shannon ir man patinka įvairios laidos bei projektai, susiję su namų remontu. Tačiau mūsų specializacija yra kitokio pobūdžio namų atnaujinimas. Esame santykių bei šeimų konsultantai ir džiaugiamės galėdami patarti asmenims ar poroms, svajančioms apie naują gyvenimą. Šie žmonės nenori naujos šeimos – jiems tiesiog reikia naujų įrankių, kaip sustiprinti esamus tarpusavio santykius. Kalbant konkrečiau, šios poros nori efektyviau bendrauti tarpusavyje ir geriau išreikšti meilę savo šeimos nariams. Jos siekia sužinoti, kaip galėtų motyvuoti savo vaikus, būti pakantesni vienas kitam ir sukurti bei išlaikyti visiems priimtinas taisykles.

Ar išvelgiate panašumą tarp santykių namuose gerinimo, apie kurį kalbame savo konsultavimo biure, ir realaus namų remonto? Abiem atvejais seni įprasti dalykai nusibosta ir nebeteikia džiaugsmo, todėl imame troškti pokyčių. Šis troškimas skatina kurti planus. Jie veda prie veiksmų. O veikdami galime nuostabiai pakeisti namus... ar santykius juose.

Žinoma, realus namų remontas ir santykių namuose gerinimas skiriasi. Vienas skirtumų yra tas, kad žmonės patys paprastai neremontuoja, jie samdo meistrus. O jei kalbėsime apie tarpusavio santykius, viskas yra kitaip. Mudu su Shannon, kaip konsultantai, neateiname į žmonių, su kuriais dirbame, namus ir nesukuriame jiems naujo gyvenimo. Mes padedame išmokti tai padaryti patiems.

Konsultacijų metu žmonės pasidalija mintimis apie trokštamus tarpusavio santykius, mes išklausome, padedame jiems susidaryti planą ir patariame, kokių žingsnių imtis jam įgyvendinti. Taip pat mokome žmones ir padedame jiems ugdyti naują požiūrį ir bendravimo įgūdžius, arba „įrankius“, santykiams namuose pagerinti. O tada jau mūsų klientai turi patys nuspręsti, ar yra pasirengę įgyvendinti pokyčius, kurie būtini tokiam gyvenimui namuose susikurti, kokio trokšta.

Tačiau tai nėra taip lengva, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Pagalvokime. Ko gero, ir jūs, ir jūsų antroji pusė turite neigiamų bendravimo įpročių, kurie susiformavo laikui bėgant, tad per dieną jų atsikratyti nepavyks. Jūs abu turite pasiryžti imtis būtinų veiksmų, kasdien siekti užsibrėžto tikslo, pamažu stiprinti santykius ir stengtis išlaikyti pozityvius pokyčius, kurių pasiekėte kartu kaip

pora. Atrodytų, paprasta, tačiau laikui bėgant mūsų entuziazmas mažėja. Aptingstame, laikome savo santykius savaime suprantamais ir manome, kad jie tęsis amžinai, todėl nesistengiame jų tobulinti ir nesiimame jokių esminių priemonių jiems išlaikyti.

Mes ne tik trokštame gerų santykių su savo antrąja puse, bet ir siekiame būti gerais tėvais. Shannon ir aš dažnai konsultuojame tėvus, kurie kalba maždaug taip: „Su vaiku reikėtų praleisti daugiau laiko, bet turiu tiek daug darbų“ ir „Nenoriu, kad mano vaikas būtų vienintelis, kuris neturi tokių technologijos priemonių, kokias turi kiti vaikai.“ Šie tėvai, kaip ir daugybė kitų, bando susikurti tinkamą pusiausvyrą tarp darbo ir namų bei nustatyti visiems priimtinus apribojimus. Jie nebūtinai siekia tapti „tobulais“ tėvais, tiesiog pripažįsta, kad namuose turi sunkumų ir nori juos išspręsti, kol vaikai dar neužaugo ir neišėjo.

Manome, kad pateikti pavyzdžiai padės atpažinti tas sritis, kurias jūsų šeimai reikia tobulinti ir kurioms ilgai neskyrėte pakankamo dėmesio. Galbūt kadaise net bandėte ką nors keisti, tačiau taip ir nepasiekėte norimo rezultato. Jokiu būdu nepasiduokite! Užuoat nuleidę rankas, investuokite į savo šeimą ir tarpusavio santykius. Tam turėtumėte perskaityti „Vadovą, kaip sukurti stiprią šeimą“. Jums smalsu – ar tikrai galiu susikurti tokį gyvenimą, kokio noriu, ir su tais žmonėmis, kuriuos myliu? Atsakymas – taip! Nemanykite, kad bus sunku pakeisti santykius namuose taip, kad jie taptų tokie, apie kokius svajojote. Jūs jau trokštate juos pagerinti. Esate pasirengę pasistengti

**Aptingstame,  
laikome savo  
santykius savaime  
suprantamais ir  
manome, kad jie  
tęsis amžinai.**

(sunkiai padirbėti). Tiesiog jums reikia įrankių. Tam ir esame mudu su Shannon. Šioje knygoje pateikiame daugybę įkvepiančių praktinių idėjų ir patarimų, kurie ir bus tie nauji įrankiai, padėsiantys pagerinti santykius namuose.

Knygoje ne tik dalijamės puikiais santykių gerinimo įrankiais, bet ir pateikiame tikrojo namų remonto pavyzdžių. Juk taip daug aiškiau! Mes kalbame apie viską – nuo kasdienio namų valymo iki didelių renovacijų. Darome tai ne todėl, kad esame apdailos darbų meistrai, mes – santykių specialistai ir norime jums padėti gyventi geriau. Viliamės, kad, skaitydami ir įgyvendindami savo santykių namuose gerinimo projektą, pasinaudosite namų remonto metafora ir smagiai ją taikysite.

Taigi čiupkite savo įrankius! Ir imkimės darbo!





SANTYKIŲ NAMUOSE GERINIMO TIKSLAS:

Atsikratyti egoizmo.

SANTYKIŲ NAMUOSE GERINIMO ĮRANKIS:

Daugiau geranoriškumo.



# 1

## Daugiau geranoriškumo

Pasidalykite našta... pavyzdžiui, skalbimo!

#pasijuokime

**GARY:** Anksčiau aš nepakankamai atsižvelg-davau į Karolyn poreikius. Laimė, ji nuolat apie juos primindavo ir primena.

#Būsiu atidesnis,  
nei buvau anksčiau!

**SHANNON:** Vaikai nesu-teikia man galimybės neatsižvelgti į jų poreikius.

Jie meilūs, bet labai aiškiai pasako, ko nori... ir yra labai atkaklūs.

#Laikykite mane nepasie-kiamą, kai einu miegoti!

Tai mano! „Įsibrovei į mano erdvę.“ „Niekada nedarome to, ko noriu aš.“

Ar dažnai namuose girdite tokius komentarus? Jie pa-prastai sakomi piktai ar kritiškai nusiteikus?

Jeigu į šiuos klausimus atsakėte „taip“, nesate vieni! To-kie komentarai ir požiūris rodo, kad jūsų šeimoje, kaip ir daugelyje kitų, klesti egoizmas. Taip pat esate ne vieninte-liai, kurių sąrašo, kaip pagerinti santykius namuose, viršu-je būtų pageidavimas „mažiau savanaudiškumo“.

Pirmiausia, tikriausiai jums iki gyvo kaulo įgrišo vaikų ginčai dėl žaislų ar kova, kam sėdėti prie lango ar suvalgyti paskutinį sausainį. Kaip ir dauguma tėvų, trokštate bent šiek tiek santarvės ir ramybės. Klausiate savęs: „Kodėl mano vaikai negali tiesiog susitarti vienas su kitu?“

Be to, tikriausiai norite, kad jūsų vaikai užaugę mokėtų dalytis ir sutarti su kitais žmonėmis. Suvokiate, kad dabar pats laikas lavinti šiuos įgūdžius.

Dabar pakalbėkime apie jus ir jūsų antrąją pusę. Tikriausiai norite, kad kitas asmuo daugiau įsitrauktų į namų ūkio darbus ar tiesiog labiau palaikytų jūsų idėjas ir geriau suprastų jausmus. Šiaip ar taip, juk turi kas nors plauti grindis, skalbti ir apmokėti sąskaitas! Jūs sakote: „Maniau, esame komanda. Kodėl man nepadedi?“

Problemų gali kilti net ir dalijantis namų erdves. Jeigu turite vieną vonios kambarį, žinote, apie ką aš kalbu...

Kaskart reikia palaukti, kol vonios kambarys atsilaisvins, ar dalytis juo su kitu šeimos nariu. Tuomet kyla erdvės problema – jos trūksta arba iš viso jums nebelieka, vadinasi, jūsų daiktai susimaišo su kitų žmonių daiktais. Be to, tiems šeimos nariams, kurie mėgsta švarą, tenka nuolat kuopti netvarkingų vaikų – ar antrosios pusės – paliktą netvarką. O kaip tuomet, jeigu kas nors nuolat mirksta duše?

Laukti. Dalytis. Apsaugoti savo erdvę ir daiktus. Nejuokinga! Jeigu kalbėtume apie namų remontą tikrąja to žodžio prasme, visi labai pritartume vonios kambario atnaujinimui. Galiu įsivaizduoti meistrus, ardančius sieną, perkeliančius dušą ar tualetą arba atnaujinančius vonios kambario erdvę jį modernizuojant ir praplečiant.

Panašiai ir egoizmas šeimoje verčia mus jaustis suvaržytus laiko ir erdvės prasme. Negalime paliesti kito daiktų,



nesukeldami neigiamos reakcijos. Esame kritikuojami, jeigu norime turėti laiko sau ar jo turime. Arba galime nesusiprasti pasiūlyti pagalbos vienas kitam, kai ji galėtų ilgam sumažinti šeimos nario patiriamą įtampą. Nors fizinės erdvės dalybos gali erzinti, tačiau neretai dar labiau vargina egoizmas, susijęs su neigiama reakcija, kritika ar supratimo stoka.

Be abejo, žinome, kad maži vaikai yra egoistai. Iš tikrųjų jie gana greitai suvokia, kad nemėgsta, kai kiti dėlioja jų daiktus. Tačiau daugybė žmonių ir užaugę išlieka savanaudžiai vienoje ar kitoje srityje. Namiškiai gali apkaltinti mus egoizmu. Mes taip pat galime laikyti save egoistais. Tačiau turime išsiaiškinti, ar santykių namuose labai galime bent šiek tiek pasikeisti.

Apie tai girdime kaskart, kai konsultuojame šeimas. Beveik kiekvienas norėtų, kad namiškiai būtų ne tokie savanaudžiai, taptų paslaugesni ir dėmesingesni. Tačiau prieš bandydami spręsti problemą, pirmiausia atkreipiame dėmesį į žmonių jausmus, nes jie yra svarbi santykių namuose gerinimo dalis, – tiesiog turite pripažinti, kad šeimos narių mintys ir jausmai taip pat yra svarbūs. Tada šiek tiek laiko skiriame diskusijoms apie asmens lūkesčius ir bandome išsiaiškinti, kas yra egoizmas ir kaip neigiamai jis paveikia santykius namuose.

Kalbėdamas su žmonėmis apie tai, kaip namuose pagerinti santykius, bandau jiems paaiškinti, kad ne visos „savanaudiškos“ mintys ir jausmai yra blogi. Mintys ir jausmai gali reikšti pagrįstą troškimą būti suprastam ar pagalbos poreikį. Be to, vaikas gali ir nebūti savanaudis blogąja to žodžio prasme – jis tiesiog dar per mažas, todėl nesupras ir labai susisielos, jeigu teks dalytis mėgstamu

žaislu. Arba vyras galbūt nuoširdžiai plušo namuose, kad vėliau galėtų per televizorių pasižiūrėti mėgstamos komandos rungtynes, – jis nebūtinai yra savanaudis, jei šiek tiek laiko skiria savo pomėgiams.

**Ne visos „savanaudiškos“ mintys ir jausmai yra blogi.**

Nors, norint pagerinti santykius, yra svarbu stengtis geriau suprasti vienas kitą, šiame skyriuje pirmas įrankis, kurį norėčiau, kad įsidėtumėte į santykių namuose gerinimo priemonių rinkinį, yra geranoriškumas, o konkrečiau – atsižvelgimas į šeimos poreikius.

Kodėl geranoriškumas?

Visą gyvenimą buvote geranoriški, todėl žinote, ką tai reiškia. Juk ir sviestą perkate ne pigiausią, o tą, kurį mėgsta jūsų antroji pusė, arba klausotės, ką jums pasakoja namiškiai, nors labiau norėtumėte paskaityti žurnalą arba nusnūsti ir atsisakote savo mėgstamos televizijos laidos apie namų remontą, kad galėtumėte praleisti laiką su savo vaiku, kartu žiūrėdami „Kempiniuką“.

Geranoriškai su jumis elgiasi ir kiti žmonės. Pažįstate tą jausmą, kai antroji pusė parašo jums žinutę ir paklausia, kaip sekasi, ar vaikas susirenka žaislus, kad nustebintų, kai po darbo grįšite namo, ir kaip namiškiai jums rodo ypatingą dėmesį per gimtadienį.

Kodėl esate geranoriški? Kodėl toks svarbus kito žmogaus požiūris į jus? Manau, kad atsakymas į abu klausimus yra vienas – dėmesys leidžia žmonėms pajusti, kad jų poreikiai yra svarbūs. Norime, kad artimieji žinotų, kad jų poreikiai mums yra svarbūs, taip pat norime žinoti, kad mūsų poreikiai yra svarbūs jiems. O savanaudiškumas reiškia priešingą požiūrį – kad mūsų poreikiai yra svar-

besni už kitų poreikius. Nebūna tobulų namų, nėra ir tobulų tarpusavio santykių. Visi mes žmonės, todėl žinome, kad esame šiek tiek savanaudžiai. Bet geriau, kad to savanaudiškumo būtų kuo mažiau, o geranoriškumo – kuo daugiau!



## Sudarykite planą

Renovuodami namą, mes ar pasamdytas meistras iš pradžių reikalingus pakeitimus įsivaizduojame mintyse, paskui juos nusibraižome ant popieriaus ar kompiuteryje. Skatinu šeimas tą patį daryti ir su santykių namuose gerinimo planais ar „brėžiniais“. Jau žinote, ko nenorite. O ko *norite*?

Kaip jūs ir jūsų šeimos nariai galite tapti vienas kitam atidesni? Kaip tuomet pasikeistų jūsų santykiai namuose? Kviečiu jus pagalvoti apie savo konkrečius tikslus ir juos aptarti su šeima. Tai, kad šeimos narius stengiatės įtraukti į santykių namuose gerinimo projektą, juos gali sudominti ir paskatinti. Jie taip pat gali turėti naudingų įžvalgų ir patarti, kaip sumažinti savanaudiškumą ir padidinti dėmesį vienas kitam. Jūs turėtumėte skatinti namiškius apie tai kalbėtis per vakarienę, prieš miegą arba kitu taikiu metu, kai galite sutelkti jų dėmesį. Tai paprastai būna veiksmingiau, nei aptarti šeimos tikslus ir priimti sprendimą esant konfliktinei situacijai.

Iš pradžių galite paprašyti kiekvieno šeimos nario sudaryti skundų, kuriuos jie girdėjo iš kitų, sąrašą. Mama, pavyzdžiui, gali būti nepatenkinta, kad Brentas, baigęs žaisti, nesusideda žaislų į dėžę. Šis nusiskundimas parodo tą sritį, kur Brentas galėtų būti geranoriškesnis.