

Įžanga

Norint gerų santykių, reikia ne tik dirbti, bet ir pailsėti. Santykiai neturėtų virsti vien tik darbu. Tiek darbas, tiek poilsis yra vienodai svarbūs. Moterys intuityviai suvokia, kad norint gerų santykių reikia padirbėti. Kita vertus, vyrai jau gimsta su nuostata, kad „dirbti reikia darbe“. Eini į darbą, dirbi, o kai grįžti namo – ilsiesi. Šioje srityje mes esame tikri žinovai. Tūkstančius metų vyrai keliaudavo į medžioklę, kantriai laukdavo, o tuomet energingai vaikydavosi medžiojamą žvėrį. Geram medžiotojui buvo svarbios tokios savybės kaip gebėjimas išlaukti, stebėti, tausoti energiją, tačiau dabar tai laikoma dykinėjimu ir tingumu. Moteris nesupranta, kad taip jis ilsisi po dienos darbų. Moteris, išvydusi savo vyrą sėdintį priešais televizorių su pulteliu rankoje, priima tai asmeniškai ir klaidingai mano, kad jam visiškai nerūpi santykiai.

Tiesą sakant, santykiams reiktų sukurti naujas pareigines instrukcijas. Kalbėdamas apie *pareigines instrukcijas* labiau galvoju apie vyrus, nes vyras iš esmės linkęs išmokti dirbti.

Istoriškai taip susiklostė, kad vyras išlaikydavo šeimą ir rodydavo meilę savo gyvenimo moteriai iškeliaudamas ir ką nors parnešdamas namo. Šiais laikais viskas nebėra taip paprasta, mat daugeliu atvejų moteris taip pat išeina į medžioklę, o grįžus namo laukia dar daugiau reikalų – darbas puoselėjant santykius. Jei kadaise vyrams pakakdavo išlaikyti moterį patenkinant jos fizinius poreikius, dabar to negana. Dabar moterys žino, kad sugeba pačios savimi pasirūpinti finansiškai, o iš vyrų jos tikisi emocinio palaikymo. Štai kur visa

paslaptis. Dabar vyrai nori būti palaikantys ir mylintys, tačiau tam reikalingas prisitaikymo procesas. Mes mokomės komunikacijos meno, o jis pranoksta dalijimąsi informacija ir virsta meilės išraiška. Iš esmės, kai moteris sako, kad reikia pasikalbėti, vyras griebiasi už galvos: „O ne, tik ne pokalbis, tik ne tai.“ Tokia pati reakcija vyrus lydėjo ir pirmą kartą išsiruošus į medžioklę. „O ne. Privalau užmušti tą žvėrį? Turiu tai padaryti? O jei jis mane nudaigos?“ Taigi vyrai jautė baimę, nuogąstavo ir nežinojo, ko griebtis. Tačiau mes visko išmokome ir vis dar galime išmokti to, ko reikia santykiams, – to, ko reikalauja naujos pareiginės instrukcijos.

Šiuolaikinių santykių problemos nėra susijusios su pinigais, nors dažnai manome, kad yra priešingai. Bėdos glūdi bendravimo ypatumuose. Šiuolaikiniai santykiai susiję su vienas kito emocinių poreikių tenkinimu, o moterų emociniai poreikiai šiais laikais yra kitokie, nei buvo prieš penkiasdešimt metų. Vyrų emociniai poreikiai irgi nebėra tokie patys. Šiuolaikinis pasaulis yra kitoks, todėl ir lūkesčiai vienas kito atžvilgiu – visiškai kitokie.

Vyru tikra meilė reiškia tai, jog jis nemėgina keisti kito žmogaus. Kai jis sutinka tinkamą žmogų, dažnai po daugybės „darbo“ pokalbių jis atveria širdį ir myli savo moterį tokią, kokia ji yra. Vyras to paties tikisi ir iš moters, tačiau dauguma moterų to nežino.

Dairydamasi gyvenimo draugo, moteris ieško vyro, su kuriuo gerai jaustųsi, kuris jai rūpėtų ir kurį ji mylėtų. Tačiau kažkur giliai viduje kirba jausmas: „Jis turi potencialą, aš tą matau. Žinau, ką galėčiau su juo nuveikti. Meilė viską įveiks. Aš tiesiog jį mylėsiu. Duosiu jam tai, ko reikia, ir jis pasikeis.“

Deja, mieli vyrai, šito moteryse jūs niekaip nepakeisite. Tokios jau jos yra, tačiau jos gali išmokti su tuo tvarkytis, lygiai taip pat, kaip ir mes galime išmokti priimti šią jų savybę. Moteris visada norėjo ir norės mus pakeisti. Jau savo knygoje „Vyrų kilę iš Marso, moterys – iš Veneros“ rašiau apie šį bruožą smagiai, draugiškai ir

svarbiausia – teigiamai. Vyrai ir moterys neturi neigiamų savybių, jei į santykius žiūrėsime teigiamai ir būsime pasiryžę iš visų jėgų stengtis kuo geriau suprasti vienas kitą ir puoselėti savo ryšį. Galiausiai mano tikslas padedant poroms yra išmokyti jas gerbti vienas kito skirtumus ir taip tapti šiek tiek artimesniems.

Yra smagus būdas pažvelgti į mūsų santykius. Tos akimirkos, kai norisi rautis plaukus, kai nesuprantate, kas negerai, kodėl nesiseka, kai imate svarstyti, kad gal mes paprasčiausiai vienas kitam netinkame, gal mes pernelyg skirtingi, yra pats tinkamiausias metas prisiminti, kad galbūt jūsų antroji pusė yra iš kitos planetos. Vyrai kilę iš Marso, o moterys – iš Veneros, ir šiose planetose vyrauja skirtingi papročiai. Jei išmoksime pripažinti ir gerbti šiuos skirtingų planetų papročius, viskas eisis kaip iš pypkės, tačiau negerbdami ir nebrangindami šių papročių nuolat mindysime vieni kitiems kojas.

Pastebėjau, kad raktas į sėkmę yra padėti poroms aptikti tuos dalykus, kuriuos lengviausia pakeisti. Prisimenu, kaip pasiūliau porai išsakyti savo problemas. Kaip ir dera padoriai Veneros gyventojai, moteris prisiminė kiekvieną jų problemų smulkmeną. Moterys nepamiršta. Kita vertus, vyras, rodė, susitraukė savo kėdėje, nes juk marsiečiai pagarsėję savo gebėjimu spręsti problemas. Marse vyrai jaučiasi gerai tuomet, kai žino esą kompetentingi, o kiti pripažįsta šį jų gebėjimą. Štai kodėl vyrai paprastai nestabtelėję pasiklausti kelio. „Tik pažiūrėk, koks aš šaunus, aš mus nugabensiu ten, kur reikia.“ Marsietis mažiausiai trokšta iš savo partnerės išgirsti tai, kad jis pasiklydo. Neužmirškite, tūkstančius metų vyrai buvo medžiotojai ir vedliai, rodę kelią savo genčiai. Jie privalėjo žinoti, kur eiti. Galimybė pasiklysti neegzistavo. Taigi vyrui jo kompetencija itin svarbi, todėl, mielos moterys, jei norite įkrauti jo baterijas, kai jaučiasi išsekęs, paprasčiausiai įvertinkite jį. Nepriminkite, kad jis išsekęs ar kad suka ratus aplink jau penkiolika minučių. Patikėkite manimi, jis pats tai žino.

Yra keletas smulkmenų, kurias Veneros gyventojos gali pakeisti marsietyje, tačiau egzistuoja vienas svarbus dalykas, su kuriuo joms reikia susitaikyti, nes vyrai šios savybės niekuomet nepakeis: kai vyras, visą dieną sprendęs vieną problemą po kitos, jaučia įtampą, grįžęs namo jis elgiasi, kaip ir dera sveikam vyrui – sulenda į savo urvą. Kiekvienas marsietis turi savo urvą, ant kurio puikuoja marsiečių kalba parašytas užrašas. Štai jo vertimas: „Įėjimas draudžiamas, viduje – nuožmus slibinas.“ Kiekvienas vyras atpažįsta tokį užrašą, tačiau moterys – ne, ir vyras nesupranta, kad turi švelniai visa tai paaiškinti moteriai. Ant urvo yra ir kitas užrašas: „Tuoj grįšiu.“ Labai svarbu suprasti, kad atėjęs laikui jis išlįs lauk ir kad ten lindėdamas nešvaisto laiko nieko neveikdamas. Veneros atstovei, priešingai, atrodo prasmingiau būtų, tarkim, pasikalbėti.

Veneros atstovei pasikalbėjimas yra būdas pasijusti geriau. Daugybė moterų šiais laikais apsivelka marsiečių kostiumą, kimba į darbus, tačiau jų emociniai poreikiai dienai bėgant taip ir lieka nepatenkinti. Dabar, labiau nei bet kada per visą žmonijos istoriją, moterims reikia kalbėtis, kad pajustų pusiausvyrą ir harmoniją.

Bėda, su kuria susiduriate bendraudamos su savo partneriais, yra ta, kad kalbantis su jais apie savo problemas, jie instinktyviai ims siūlyti sprendimus. Tačiau tą akimirką siūlomi sprendimai moteriai nepadės pasijusti geriau. Ji trokš empatijos ir žmogaus, kuris tik ją išklausytų.

Kai jis galiausiai išlenda iš savo urvo, jūs galite būti gerokai įniršusi dėl to, kad teko šitiek ilgai laukti galimybės pabūti su juo. Galite netgi nueiti šalin ir susikurti savąjį urvą, kad nubaustumėte jį už tai, jog nenorėjo kalbėtis. Kai taip nutiko mano santuokoje prieš aštuonerius metus, aš dar tik aiškinausi apie urvus ir savo žmonos poreikius.

Tada aš išlindau iš savo urvo, o mano žmona nuėjo šalin. Pamaniau: „Puiku, dabar galiu pažiūrėti televizorių.“ Nesupratau, kad esu baudžiamas. Bėgo dienos, o mes beveik nesikalbėjome. Aš sau

mintijau: „Kokia ramybė. Tarsi būčiau žvejyboje.“ Po kelių dienų, kai panorau intymių santykių, paaiškėjo, kad visą šį laiką ji tylėjo, nes ant manęs pyko.

Dovana, kurią galime sau suteikti – tai žinojimas, kad visi mes esame žmonės, kad vyrai ir moterys kartais pamiršta, jog egzistuoja tarpusavio skirtumai. Taip pat turime neužmiršti, kad neįmanoma pasikeisti per nakt. Kai žmonės suklysta, jiems reikia dar vienos progos, ypač jei tai susiję su lyčių skirtumais. Taip pat svarbu žinoti, kad nevertėtų visko, ką sako jūsų antroji pusė, priimti asmeniškai. Žinodama, kad esu marsietis, mano žmona galėtų man pasakyti: „Neprivalai išspręsti šių problemų, tu dėl jų nekaltas. Aš tenoriu apie tai pasikalbėti. Vien dėl to pasijuntu geriau.“ O aš atsakyčiau: „Tikrai?“ Tada ji tartų: „Žinoma.“ Tuomet pamanyčiau: „Nuostabu!“

Viliuosi, kad ši knyga suteiks vertingų įžvalgų ir patarimų, padėsiančių pagerinti santykius, palankiau save vertinti ir suprasti, kaip keičiasi vyrai ir moterys, be to, įvertinti tas unikalias savybes, dėl kurių esame tais, kuo esame.

Johnas Gray'us, filosofijos daktaras

1993 m., rugsėjo 30 d.

Mil Valis, Kalifornija

2

S K Y R I U S

SANTYKIŲ KŪRIMAS

Štai keturi pagrindiniai žingsniai, padedantys sukurti abipusiu palaikymu grįstus ir pasitenkinimą teikiančius santykius.

1. *Tikslingas bendravimas* – bendravimas, siekiant suprasti ir būti suprastam.
2. *Tinkamas supratimas* – gebėjimas suprasti, vertinti ir gerbti mūsų skirtumus.
3. *Nuostatų atsisakymas* – neigiamų savęs ir kitų vertinimų atsisakymas.
4. *Atsakomybės prisiėmimas* – vienodas atsakomybės prisiėmimas už tai, ką gaunate iš santykių, ir gebėjimo atleisti lavinimas.

Šie keturi pagrindiniai žingsniai sudaro galimybę sukurti meile grįstus santykius ir jūsų viltis bei svajones paversti tikrove. Jie padės jums suvokti, kodėl praeityje susidūrėte su santykių problemomis, ir taps stabilių bei praturtinančių santykių pamatu ateityje.

TIKSLINGAS BENDRAVIMAS

Bendrauti labai svarbu, jei norime sužinoti daugiau apie vienas kito skirtumus ir juos gerbti. Savo pirmojoje knygoje „What You Feel, You Can Heal“ („*Tai, ką jaučiate, galite išgydyti*“) nuodugniai išanalizavau tiesos sakymo, ypač apie savo jausmus, svarbą mūsų santykiuose. Intymumas tarpsta, kai sakome tiesą. Tačiau nesuvokdami pagrindinio bendravimo tikslo, neišvengiamai susimaus net ir geriausiais bendravimo įgūdžiais apdovanoti žmonės.

Koks gi tas tikslas ir kaip jo žinojimas veikia mūsų bendravimą? Atsakydamas į šį klausimą, norėčiau papasakoti, kokioje situacijoje atsidūriau vieną dieną. Mudu su žmona sėdėjome restorane per vieno iš mano seminarų apie santykius priešpiečių pertrauką. Paskiau padavėjui, kad mes labai skubame. Jis greitai rado mums stalėlį, atnešė valgiaraščius ir mes užsisakėme. Kol kas atrodė, kad mano bendravimo įgūdžiai geri.

Kol užsakinėjome maistą, prie šalia esančio stalelio buvo pasodinta grupelė žmonių. Laukdami valgio mudu su žmona stebėjome, kaip toji grupelė ramiai ir neskubėdama užsisako maistą ir po dešimties minučių jo sulaukia. Nors mes užsisakėme pirmi, kol kas mūsų patiekalų horizonte nebuvo matyti.

Pamažu ėmiau karščiutis. Kai, praėjus dar penkioms minutėms, mes vis dar nesulaukėme maisto, man užvirė kraujas.

Sumedžiojau mūsų padavėją ir stengdamasis susivaldyti pasakiau: „Norėčiau jums priminti, kad mes skubame. Šalia sėdintys žmonės užsisakė vėliau nei mes, tačiau jie jau valgo.“ O tuomet visai pratrūkau: „Kur mūsų maistas?“

Padavėjas atsakė: „Jūsų maistas greitai bus paruoštas, pone.“

Jo atsakymas manęs netenkino, todėl ėmiau kartotis: „Šalia sėdintys žmonės jau valgo savo patiekalus, o kur mūsų maistas?“

Padavėjas vėl atsakė: „Jūsų maistas greitai bus paruoštas.“

Turbūt nereikia nė aiškinti, kad buvau įsiutęs. Mano gebėjimas atjausti ir malonus būdas išnyko kaip dūmas. Grįžau prie staliuko pasirengęs pradėti karą. Tebelaukdami, kol mums atneš maistą, stebėjome, kaip žmonės prie gretimo staliuko baigia valgyti ir apmoka sąskaitą.

Tai buvo paskutinis lašas, perpildęs mano kantrybės taurę. Nusprendžiau pasikalbėti su restorano administratoriumi, tačiau, pakeliui pastebėjęs mūsų padavėją, vėl jį užkalbinau. Paaiškinęs, kad mane labai spaudžia laikas, dar kartą paklausiau: „Kur mūsų maistas?“

Apimtas panikos, jis pakartojė: „Jūsų maistas tuoj bus paruoštas, pone.“

Tuomet, laimė, pasiteiravau: „*Kodėl* šitiek ilgai trunka jį paruošti? *Kodėl* tie kiti žmonės buvo aptarnauti greičiau?“ Pagaliau prabilau apie tikrąją savo nepasitenkinimo priežastį.

Šį kartą padavėjas paaiškino: „Pone, tie žmonės užsisakė iš sumuštininių valgiaraščių, o tie užsakymai siunčiami į kitą virtuvę. Jūsų užsakymas yra iš pagrindinio valgiaraščio, ir šie užsakymai gaminami pagrindinėje virtuvėje. Nors iš čia jums ir nesimato, jie sukasi kaip vijurkai, nes kitoje salėje vyksta abiturientų išleistuvės. Virėjas pažadėjo, kad kuo skubiau pagamins jūsų patiekalus. Labai apgailestauju, kad tai užtruko taip ilgai.“

Akimirkniu mano įtampa ir nepasitenkinimas išgaravo. O taip nutiko dėl to, kad supratau tikrąją padėtį. Supratęs, kas vyksta, ėmiau atjausti padavėją. Galėjau atsipalaiduoti ir sąmoningai priimti sprendimą laukti savo maisto, nejausdamas įtampos, apmaudo ir diskomforto. Aš netgi ėmiau mėgautis nuo mūsų stalelio atsiveriančiu vaizdu, o svarbiausia – pajutau, kaip gera leisti laiką su žmona. Suprantate, mano bendravimas su padavėju buvo beprasmis, kol aš nepasitelkiau jo tam, kad geriau *suprasčiau*, kas vyksta.

Jei nebūčiau kalbos nukreipęs į *supratimo didinimą*, būčiau dar labiau pabloginęs reikalus, ėmęs manipuliuoti ir kontroliuoti. Juk

galėjau pasakyti: „Negaliu patikėti, kad tokie dalykai įmanomi, kokio gėda! Noriu pasikalbėti su jūsų administracija“ arba: „Jei po trijų minučių ant stalo negaruos mūsų užsakymas, aš išėisiu iš jūsų restorano ir niekuomet čia nebegrišiu.“

Kai jaučiamės nusivylę arba pajuntame grėsmę, mūsų bendravimas neretai tampa iškreiptas, mes imame manipuliuoti. Kai bendravimu siekiame įbauginti, prigrasinti, nepritarti, įskaudinti, apkaltinti ar priversti kitą žmogų jaustis kaltu, mes juo piktnaudžiaujame. Gal mums ir pavyks kontroliuoti kitą žmogų, bet neišvengiamai paskatinsime jį ir pajusti apmaudą. Nuoširdžiai ir tinkamai bendraudami mes pasidalijame tuo, kaip patys suprantame padėtį, ir kartu išklausome, ką kitas mano apie tai.

TINKAMAS SUPRATIMAS

Reikia pripažinti, kad ne tik bendraudami kuriame ir puoselėjame santykius. Bendravimas tėra priemonė, padedanti mums suprasti vienas kitą. Tinkamas supratimas praturtina mūsų santykius, o nesusipratimai juos žlugdo. Kryptingas bendravimas leidžia geriau ir tinkamai vienas kitą suprasti.

Kiek kartų kivirčijotės su mylimu žmogumi, o vėliau paaiškėjo, kad paprasčiausiai įvyko nesusipratimas? Viena iš labiausiai paplitusių santykių problemų yra ta, kad įsivaizduodami pažįstą kitą žmogų imame tvirtai tikėti, kad jo žodžiams ir gestams suteikiame tikrąją prasmę. Manome, kad žinome, ką jis turi galvoje, tačiau dažnai klaidingai suprantame, ką jis iš tiesų ketino ar norėjo pasakyti. Dažnai skubame daryti klaidingas išvadas.

Neretai konsultuodamas poras imuosi vertėjo vaidmens. Jis ką nors pasako, o ji išgirsta visai ką kita. Ji pasako ką nors, o jis aiškina, kad ji klysta. Bemat išsiplieskia ginčas. Tarsi jie kalbėtusi dviem skirtingomis kalbomis. Performulavus tai, ką jis iš tiesų nori pasakyti, ir

išreiškus tai tokiais žodžiais, kuriuos ji gali suprasti (ir atvirksčiai), konflikto nebelieka.

Pamenu, kartą paprašiau klientės įvardyti, ko ji nori iš savo vyro. Marta giliai įkvėpė ir apsipylė ašaromis, sakydama: „Aš tenoriu, kad jis mane išklausytų... išgirstų. Man atrodo, kad jis manęs nemylė.“

Stebėjau jos vyrą Džo, kuris klausydamasis jos žodžių sustingo. Tuomet tik tyliai gūžtelėjo pečiais. Mačiau, kad, jam tyliai atsidusus, Marta ėmė atrodyti dar labiau nusivylusi ir nepatenkinta.

Tuomet paprašiau jos pasakyti, ką ji išvelgė tokioje vyro reakcijoje. Ji atsakė: „Tai reiškia, kad jam nerūpi. Jis nori man pasakyti, kad klystu, kad per daug reikalauju, kad jei pasakyčiau ką nors įdomaus, tada gal jis klausytųsi.“

Džo ėmė gintis, sakydamas, kad ji klysta taip vertindama jo reakciją. Sustabdžiau jį ir paklausiau, kas iš tiesų dėjosi jo viduje, kai žmona įvardijo savo poreikį būti išgirsta.

Jis atsakė: „Jaučiausi nusivylęs. Ėmiau galvoti apie viską, ką šią savaitę dėl jos padariau, kad parodyčiau, kaip stipriai ją myliu. Pasi-jutau esąs netikėlis ir man pasidarė liūdna, nes nežinau, ko griebtis. Kai pasakė, kaip interpretavo mano reakciją, supykau ir puoliau aiškinti, jog klysta.“

Marta klaidingai interpretavo Džo atsiribojimą ir šaltumą. Ji nusprendė, kad vyrui niekas nerūpi ir jis ją smerkia. Ironiška, tačiau tai, kad ji neteisingai suprato jo reakciją, kaip tik ir paskatino jį jaustis smerkiančiu ir beširdžiu – nors prieš akimirką dar jautė švelnumą ir rūpestį, klausydamasis apie jos nuoskaudas. Jei psichoterapeutas nebūtų įsikišęs, šis nesusikalbėjimas būtų galėjęs virsti dar vienu ginču.

Pirmieji teigiami, kupini švelnumo ir trapumo jausmai, kurie mus aplanko įsimylėjus, gali akimirksniu išgaruoti vien dėl paprasto nesusikalbėjimo ir klaidingų prielaidų. O šios klaidingos prielaidos, savo ruožtu, gali iš tiesų išprovokuoti tokį elgesį, apie kurį iš pradžių net nepagalvojome.

Didžioji emocinės įtampos santykiuose dalis kyla dėl nesusipratimų. Tinkamas bendravimas sumažina nesusipratimų tikimybę ir padeda atsirasti pozityvesniems santykiams. Pravartu išmokti pagrindinių bendravimo įgūdžių, tačiau bendravimas veiksmingas tik tuomet, kai paremtas *ketinimu* suprasti kitą.

Egzistuoja daugybė supratimo lygmenų, kurie būtini tam, kad bendravimas santykiuose būtų sėkmingas. Štai jie:

- Gilesnis savęs pačių ir kitų supratimas.
- Supratimas, kad vyrai ir moterys į stresą reaguoja skirtingai ir kaip skiriasi jų reakcijos.
- Gilesnis tikrųjų jausmų, slypinčių už to, ką sakome ar darome, supratimas.
- Tikrųjų jausmų, slypinčių už kitų žmonių veiksmų ir reakcijų, supratimas.
- Gilesnis supratimas, kad tai, kaip atrodo, ne visada reiškia, kad yra taip, kaip atrodo. (Pavyzdžiui, kai jūsų partnerė gūžteli pečiais, šis gestas gali turėti kitokią reikšmę nei jūsų pačių gūžtelėjimas pečiais.)
- Supratimas, kad jei jums nesunku ko nors paprašyti, kitam tai gali atrodyti sudėtinga.
- Supratimas, kad tai, kas, jūsų manymu, gali būti naudinga kitiems, iš tiesų kitiems gali visai netikti, net jei ir jums praverčia.
- Supratimas, kad žmonės kalba skirtingomis kalbomis, nors jos ir skamba taip, kaip mūsų.

Tinkamas supratimas prasideda nuo suvokimo, kad mes visi skirtingi ir unikalūs ir labai lengva klaidingai suprasti vienam kitą. Suprasdami ir gerbdami savo skirtumus galėsime nutiesti tiltus, kurie mus sujungs.

BAIMĖ BŪTI KITOKIAM

Viena iš priežasčių, kodėl mums nepavyksta pripažinti mūsų skirtumų, yra ta, jog, kai augome, būti kitokiu reiškė, kad iš tavęs juoksis arba tave atstums. Norėdami būti mėgstami ir įtakingi, privalėjome tapti tokie, kokie jau buvo mėgstamieji ir įtakingieji. Vaikystėje juk labai stengdavomės būti tokie, kaip kiti vaikai.

Nors dabar mes jau suaugę, o galbūt mums netgi labai pasisekė ir turime partnerius, kurie palaiko ir skatina mūsų unikalumą, mes vis tiek linkę manyti, kad būnant kitokiu yra tikimybė, jog būsime atstumti ar palaikyti nevykėliais. Dauguma žmonių vis dar jaučiasi nesaugiai, baimindamiesi, kad pasirodys kitokie. Mes bijome, jog kas nors sumanys mus „pataisyti“, pasmerks, nes laikys klystančiais, blogais ar nevykėliais. Labai gaila, bet ši baimė pagrįsta. Pasaulis pilnas tokių nesaugiai besijaučiančių žmonių, kurie linkę užsipulti kiekvieną, kuris tik bando išsišokti ir būti savimi. Štai kodėl tai, kas mus skiria, neretai laikoma grėsme.

SKIRTUMAI MUS ŽAVI

Tai, kuo mes skiriamės, traukia it magnetas. O kai tampame supratingesni, sugebame tuos skirtingumus vertinti ir branginti.

Tikrieji vyrų ir moterų skirtumai papildo vienas kitą, suteikdami kiekvienai pusei galimybę atrasti pusiausvyrą. Jei esu perdėm agresyvus, mane gali traukti labiau atsipalaidavęs ir jautresnis žmogus. Puoselėdamas santykius su šiuo labiau atsipalaidavusiu žmogumi turiu galimybę atrasti ryšį su panašiomis savo pašamonės dalimis. O šios atsipalaidavimo ir jautrumo savybės išlygina, palaiko arba papildo mano labiau išvystytas agresyvias savybes. Šie vienas kitą papildantys skirtumai traukia mus vieną prie kito, sukurdami paslaptinę jausmą, kurį vadiname meile.

Skirtumų magija padeda pasiekti aukštesnę meilės kupinų santykių lygmenį. Priimdami ir brangindami vienas kito skirtumus, pradėdame matyti ir panašumus. Nors kiekvienas mūsų savitas, daugeliu atžvilgių esame panašūs. Toks akivaizdus paradoksas atskleidžia nuostabią tiesą apie santykius – tinkamiausias žmogus, su kuriuo gali kurti bendrą gyvenimą, yra tas, kuriame dera vienas kitą papildantys skirtumai ir panašumai.

Egzistuoja galybė šio paslaptingo mišinio išraiškų. Štai kelios, apie kurias girdėjau iš žmonių, kurie buvo ir įsimylėję, ir palaikė santykius.

- „Mes tokie skirtingi, tačiau mus jungia gilūs jausmai.“
- „Daugeliu atžvilgių mes skiriamės: jis mėgsta naktinėti, o aš anksti keltis; jis svajotojas, o aš praktiška; jis nieko pernelyg neima į galvą, o aš nerimauju kone dėl visko. Tačiau kitais atžvilgiais mes esame lyg vienis. Tarsi skaitytume vienas kito mintis.“
- „Kartais ją myliu, o kartais nekenčiu. Kai jos nemyliu, taip nutinka dėl to, kad tuo metu nesu pajėgus jos mylėti; tuomet pats sau nepatinku. Tačiau giliai širdyje žinau, kad mums lemta būti kartu.“
- „Mums iškyla daugybė visiškai kitokių sunkumų, tačiau mus vienija tai, kad abu turime galybę problemų! Išmokome padėti vienas kitam įveikti savo sunkumus neversdami kito jaustis blogu ar netikusiu. Manau, kad jei jis būtų tobulas ir neturėtų problemų, man imtų atrodyti, kad mano rūpesčiai jį nuolat slegia.“
- „Dvejus metus mūsų santuoka buvo tobula. Tuomet meilė kažkur išgaravo, nebeliko romantikos. Vieną rytą pabudusi supratau, kad mudu esame visiškai skirtingi žmonės, turintys mažai ką bendra. Jaučiausi prislėgta ir nusivylusi. Pasikalbėję apie savo jausmus ir atsikratę slepiamo apmaudo, iš tiesų vienas kitą pažinome ir pamilome. Pajutau meilę tam žmogui, koks jis buvo, o ne tam, koks norėjau, kad jis būtų.“

Visuose šiuose pavyzdžiuose meilė buvo puoselėjama ilgą laiką stengiantis priimti ir suprasti kitą žmogų. Taigi meilė turi galimybę padaryti tai, kam ji iš tiesų ir skirta – padėti suderinti skirtumus ir sukurti teigiamus bei patvarius santykius.

ATSISAKYTI VERTINIMŲ IR SMERKIMO

Gebėdami tinkamai suprasti artimą žmogų neišvengiamai išsivaduojame nuo neigiamų vertinimų, o tai trečiasis žingsnis palaikančių santykių kūrimo link. Kai gebame suprasti vienas kito skirtumus ir vykusiai išsakome savo jausmus, mintis ir troškimus, galime pamažu atsiveikinti su neigiamomis mintimis apie kitą ir nustoti smerkę.

Mūsų neigiamas savęs ir savo poelgių padarinių vertinimas neleidžia mums visiškai atskleisti savo gebėjimų. Galiausiai savęs nuvertinimas neleidžia kaip reikiant pasidžiaugti tuo, ką apskritai turime savo gyvenime. Smerkimas ir kritika yra žemos savivertės požymiai.

Kai jaučiamės nepakankamai geri, imame manyti, kad tai, ką turime, ar tai, kas mums priklauso, taip pat yra nepakankamai gerai, pavyzdžiui, turime per mažai laiko, pinigų, meilės ir pan. Imame jausti, kad mūsų draugai ar šeima taip pat nepakankamai geri. Tokie neigiami vertinimai žlugdo santykius.

Neigiami vertinimai niekur nedings tol, kol nepradėsime suprasti, branginti ir gerbti žmonių skirtumų. Kai gebame mylėti, priimti, branginti ir gerbti kitus, mums nesunkiai pavyksta priimti ir teigiamai vertinti save. Štai ir visa išsilaisvinimo iš neigiamų vertinimų paslaptis. Mylėdami kitus, tampame pajėgūs mylėti save, o mylėdami save, gebame mylėti ir kitus. Mūsų savigarba ir savivertė kyla nuolat, kai kuriame meile grįstus santykius.

Neigiamas kitų vertinimas byloja apie mūsų neapykantą sau patiems. Dauguma neigiamų vertinimų yra mūsų užslėptos nuomonės apie save projektavimas į kitus.