

I DALIS

KO REIKIA ARTIMAM POROS SANTYKIUI SUKURTI?

BENDRYSTĖ (=artimumas) ir **INDIVIDUALUMAS** (=asmeniniai poreikiai) yra esminiai sveikų ir saugių santykių komponentai.

BENDRYSTĖ apima **PRIKLAUSYMO** jausmą, **PRISIRIŠIMĄ** ir **ARTUMĄ** su kitu.

INDIVIDUALUMAS reiškia **VALIOS**, **VEIKSMŲ** ir **MINČIŲ LAISVĘ** (= visiškas bei autentiškas savo elgesio patvirtinimas santykiuose), kuri netrukdo jausti bendrystės poros santykiuose. Svarbu atskirti laisvę savarankiškai priimti ir daryti sprendimus, pagrįstus savo poreikių ir vertybių suvokimu, nuo atitolimo ir nepasitikėjimo kitais.

Bendrystės ir individualumo poreikių derinimas padeda partneriams prisitaikyti ir konstruktyviai spręsti nesutarimus. Esant nepaprastoms aplinkybėms, pavyzdžiui, konflikto metu arba kilus įtampai poros gebėjimas palaikyti ryšį vienas su kitu nepažeidžiant savo norų ir poreikių tampa labai svarbus. Gebėjimas vengti destruktivaus abipusiškumo užkerta kelią konflikto eskalacijai ir padeda išsaugoti santykius.

II DALIS

PRIERAISUMO STILIUS LEMIA ASMENS REAKCIJAS ĮTAMPOS METU

Prieraišumo stilius apsprendžia, kaip ir, kiek mes rūpinamės savimi ir kitu, kaip ir, kiek siekiame paramos vienas iš kito. Būtent dėl prieraišumo stiliaus partneriai gali skirtingai reaguoti į patiriamą įtampą. Visi automatiškai pritaikome turimas įtampos įveikimo strategijas, todėl įtampos metu dėl per didelio artumo („karšta“) ar per didelio atstumo („šalta“) tarpusavio santykiuose gali kilti stiprios emocijos.



Vieni iš jų jaučia stiprų poreikį gauti nuraminimo, nes patiems yra sunku nusiraminti. Todėl atkakliai siekia dėmesio iš kito (kartais net fiziškai įsikabinant į kitą). Didžiausia baimė – apleidimas.

O kitus įtampa skatina trauktis, atsiriboti ir užsisklęsti. Didžiausia baimė, kad atstums, todėl patys pasitraukia ir „išjungia“ paramos poreikį.



III DALIS

DIDŽIAUSIAS IŠŠŪKIS - SUDERINTI SKIRTINGAS ĮTAMPOS ĮVEIKIMO STRATEGIJAS



Vienam iš partnerių intensyvaus streso ar nesutarimo metu yra stiprus **POREIKIS KUO GREIČIAU SUMAŽINTI ĮTAMPĄ AR IŠSPRĘSTI NESUTARIMĄ**. Jam svarbus partnerio **DĖMESYS**, **ARTUMAS** ir **EMOCINIS PALAIKYMAS**, todėl ir reikalauja iš partnerio spręsti klausimą tuoj pat, kad santykiai grįžtų į ramybės būseną.

Bet kitas iš partnerių įtampos metu **ATSITRAUKIA**, nes netiki, kad yra koks nors tinkamesnis būdas rasti sprendimą. Stiprios įtampos metu jam svarbu išlaikyti **EMOCINIŲ IR FIZINIŲ ATSTUMĄ**, kad galėtų nusiraminti ir nepakenkti santykiams.



Tada siekiantis **ARTUMO / DĖMESIO** padidina savo pastangas, kad sumažintų savo nerimą, dažnai kritikuodamas, pykdamas ir didindamas reikalavimus. Dėl to **FIZINIO IR EMOCINIO ATSTUMO** siekiantis asmuo dar labiau atsitraukia ir kritiškai reaguoja į papildomus reikalavimus, kartu vengdamas savo partnerio arba įsitraukdamas į kitas savo gyvenimo sritis. Šios skirtingos strategijos abiem partneriams yra „gyvybiškai“ būtinos, kad jie galėtų nusiraminti ir „išgelbėti“ santykius. Nors tai gali būti įprastas santykių modelis streso metu, gali kilti problemų, jeigu jis įsitvirtins. Kai taip nutinka, vieno partnerio elgesys sužadina ir išlaiko kito elgesį.

IV DALIS



JUMS GALI PADĖTI:

- **Abipusės pastangos** – abiem partneriams prireiks pastangų, siekiant išeiti iš šios aklavietės bei atkurti saugų ryšį ir bendravimą vienas su kitu!
- **Atsitraukimas** – tai reiškia abiejų partnerių įsipareigojimą atsitraukti nuo konflikto situacijos ir grįžti prie jos sprendimo, kai abu jaučiasi ramesni.
- **Savęs ramėjimas** – tai elgesys, kurį naudojame norint nusiraminti – pasivaikščiojimas, kvėpavimo pratimai, meditacija: viskas, kas padeda mums susidoroti su įtampa ir išeiti iš streso būsenos.
- **Įsipareigojimas** – taikant atsitraukimą iš konfliktinės situacijos abu partneriai turi būti visiškai įsipareigoję gauti sau naudos (siekiančiam dėmesio tai gali reikšti artumo ir ryšio poreikio išreiškimą nekritikuojant ir nereikalaujant; o atsitraukiančiam partneriui – erdvės poreikį, neatstumiant ar nesiginant), nepaisant įprasto vaidmens, kurį jie atlieka „vykis – bėk“ cikle.
- **Prisižadėjimas atkurti ryšį** – abu partneriai turi nutarti konkretų laiką, kada vėl pradės bendrauti tarpusavyje. Tai išsklaido siekiančio dėmesio partnerio nerimą ir suteikia atsitraukiančiam partneriui laiko pasiruošti vėl bendrauti tarpusavyje.

! Atpažinus ir supratus savo poreikius streso metu bei emocijų valdymo stilių, ir išmokus naujų būdų spręsti problemas bei siekti artumo, galite tapti artimesni.