*Udhërrëfyesi klasik që ju ndihmo për ta kuptuar partnerin*

**John Gray, Ph. D.**

# MESHKUJT VIJNË NGA MARSI, FEMRAT NGA AFËRDITA

BOTIMET PEMA

JOHN GRAY

# MESHKUJT VIJNË NGA MARSI, FEMRAT NGA AFËRDITA

Titulli në gjuhën origjinale:
John Gray: Men Are from Mars, Women Are from Venus

© 1992 by J.G. Productions, Inc.
© 2019 për gjuhën shqipe, Shtëpia Botuese Pema

Përktheu: Andi Tepelena
Redaktoi: Nexhati Tafa
Botuar në Prishtinë, 2019
Përgatitja estetike e librit: You Name It
Shtypur në shtypshkronjën vi–print.com
Katalogimi në botim gjendet në Bibliotekën
Kombëtare të Kosovës "Pjetër Bogdani"
ISBN: 9789951721752

# Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita

John Gray

Përktheu:
Andi Tepelena

Shtëpia Botuese Pema

# Falënderime

Falënderoj gruan time Bonie, që mori pjesë në udhën që i dha jetë këtij libri. E falënderoj që ma dha mundësinë të bëhen të njohura përvojat tona dhe, sidomos, që përmirësoi aftësinë time për të kuptuar dhe për ta vlerësuar me respekt këndvështrimin femëror.

Falënderoj 3 vajzat e mia, Shanonin, Xhulian dhe Laurën, për dashurinë dhe mbështetjen e tyre. Roli i prindit ma dha mundësinë t'i kuptoj betejat që kanë përjetuar prindërit e mi dhe t'i dua edhe më shumë.

Falënderoj prindërit e mi për sakrificat e admirueshme dhe të panumërta në edukimin e një familjeje me shtatë fëmijë. Falënderoj vëllain tim të madh, Dejvidin, që kuptoi ndjenjat e mia dhe admiroi fjalët e mia. Falënderoj vëllain, Robertin, për bisedat e gjata dhe interesante të cilat zgjatnin deri në të aguar, dhe për idetë e tij të shkëlqyera, nga të cilat përfitova jashtë mase. Falënderoj vëllain tim, Tomin, për kurajën që më dha dhe për qëndrimin e tij pozitiv. Falënderoj motrën time, Virxhinian, që pati besim tek unë dhe vlerësoi seminaret e mia. Falënderoj vëllaçkon tim të vdekur, Xhimin, për dashurinë dhe admirimin e tij, që vazhdojnë të më përkrahin në çaste të vështira.

Falënderoj agjentin tim, Pati Breitmanin, që me ndihmën, krijimtarinë dhe entuziazmin e tij mori pjesë në punën me këtë libër, qysh në çastin kur më lindi ideja për ta shkruar. Falënderoj Karole Brodnik-un për mbështetjen e saj frymëzuese që më ka dhënë. Falënderoj Suzan Moldouin dhe Nansi Peske-in për këshillat dhe përvojat e tyre. Falënderoj personelin

e *Harpercollins* për mikpritjen bujarisht gjithmonë kanë rezervuar ndaj kërkesave të mia.

Falënderoj të gjithë ata që kanë marrë pjesë në seminaret e mia, duke m'i mësyer historitë e tyre dhe që më kanë nxitur për ta shkruar këtë libër. Reagimet e tyre më kanë ndihmuar ta përpunoj këtë paraqitje të thjeshtë të një çështjeje kaq komplekse.

Falënderoj pacientët e mi, që kanë ndarë me mua hallet më të mprehta dhe kanë pasur besim në ndihmën time.

Falënderoj Stiv Matineau për mençurinë dhe ndikimin e tij, mjaft gjurmë të të cilit do t'i gjeni në këto faqe.

Falënderoj mbështetësit e mi të shumtë, që u përpoqën me mish e me shpirt në realizimin e seminareve të mia mbi marrëdhëniet e çifteve: Ellej dhe Xhan Koren, nga Santa Kruz; Xhudi Ellring dhe Bill, nga San Francisko; David Obstfeld dhe Fred Kliner, nga Uashington D. C.; Elizabet Kling, nga Baltimora; Klark dhe Dotie Bartell nga Sittli; Majkëll Najarian, nga Feniksit; Gloria Mançester nga Los Anxhelos; Dejvid Farlou, nga San Diego; Bart e Merril Xhekobs, nga Dallasi; dhe, në fund, Oue Johanson dhe Eva Martenson nga Stokholmi.

Falënderoj, gjithashtu, Riçard Kohen dhe Sindi Blekun të *Beyond Words Publishing* për mbështetjen që ma dhanë në librin tim të fundit, "*Men, Women and Relationships*", në të cilin kam trajtuar për herë të parë idetë e pasqyruara në këtë vëllim.

Falënderoj Xhon Vestmanin të *Trianon Studies* për mjeshtërimë me të cilën ka regjistruar seminarin tim, dhe Dejvi Mortensenin dhe stafin e *Cassette Expres* për cilësinë e shërbimit që më bënë.

Falënderoj anëtarët e grupit tim të meshkujve, të cilët ma dhanë mundësinë të marrë pjesë në historitë e tyre, dhe, sidomos, Izrej Figer, Çarl Vud, Xhek Farli, Dejvid Plaçek dhe Kris Xhons, që u morën me botimin e librit.

Falënderoj sekretaren time, Arianën, e cila gjatë tërë pumës ka punuar me efikasitet dhe me ndjenjë përgjegjësie.

Falënderoj avokatin tim (dhe babain adoptues të fëmijëve të mi), Xherri Refold, për praninë e tij të vazhdueshme.

Falënderoj Kliford MekGuirin për 20 vjet miqësie që më ka dhuruar. Nuk do të kisha gjetur mik dhe një burim jehone më të mirë.

# Hyrje

Një javë pas lindjes së vajzës sonë, Laurës, gruaja ime, Bonie, dhe unë ishim krejt të rraskapitur. Laurës i dilte gjumi çdo natë. E sfilitur nga shtatzënësia, Bonie bombardohej me qetësues dhe mezi lëvizte. Qëndrova pesë ditë në shtëpi për ta ndihmuar, pastaj, kur pashë që filloi të ndihej më mirë, dola në punë.

Gjatë mungesës sime, atë ditë ajo kishte mbetur pa qetësues. Në vend që të më merrte në telefon në zyrë, i kërkoi njërit prej vëllezërve të mi, i cili kishte vajtur ta shihte, t'i blinte qetësues të tjerë. Për fat të keq, vëllai im nuk e kreu këtë porosi, kështu, ajo u detyrua t'i duronte dhimbjet gjatë tërë ditës. Kur u ktheva në shtëpi, e gjeta në gjendje shumë të acaruar. Duke e keqkuptuar shkakun e sikletit të saj, mendova se e kishte inatin me mua.

"Jam ndier keq gjithë ditën", - më tha ajo. "M'u mbaruan qetësuesit. U bllokova në krevat dhe askush s'e çau kokën për mua."

"Përse nuk më telefonove?" – iu kundërpërgjigja unë, për t'u mbrojtur.

"I kërkova vëllait tënd që t'i blinte, por ai harroi! Kam gjithë ditën që e pres. Çfarë duhet të bëja? Pothuaj nuk mund të eci fare. Ndihem e lënë pas dore!"

Këtu shpërtheva. Atë ditë edhe unë isha shumë i tensionuar, kështu që më irritoi fakti që nuk më mori në telefon. U tërbova fare kur mendoja se më qortonte për mospërfillje ndaj vuajtjeve të saj. Pas një shkëmbimi të shkurtër fjalësh të ashpra, u drejtova nga porta. Isha i lodhur, i nxehur, krejt i mërzitur. Të dy kishim arritur kufijtë tanë të durimit.

Në këtë çast ndodhi diçka që do të ndryshonte më pas tërë jetën time.

"Të lutem, mos ik", – m'u lut Bonie. – "Në këto çaste kam nevojë më shumë për ty. Ndihem keq dhe nuk mbyll sy prej disa ditësh. Dëgjomë, të lutem!"

Ndalova.

"Xhon Grej, je tamam një mik i papërfillshëm! Kur unë jam mirë, dhe jam e përzemërta e zakonshme Bonie, ti më qëndron gjithmonë pranë, por, sapo gjendja ndryshon, nxiton të ikësh."

Pushoi për një çast dhe sytë iu mbushën me lot. Pastaj, me një ton krejt tjetër, shtoi: "Jam keq, Xhon. Nuk kam asgjë për të të dhënë dhe ky është çasti kur kam më shumë nevojë për ty. Të lutem, eja dhe më përqafo. Nuk është nevoja të më thuash gjë. Kam thjesht nevojë t'i ndiej krahët e tu rreth meje. Mos ik!"

M'u afrua dhe e heshtur u shtrëngua pranë meje. Qau në krahët e mi. Pas disa minutash, më falënderoi që nuk e braktisa. Më tha se gjithçka që ajo kishte nevojë ishte të ndiente se i qëndroja pranë.

Në atë çast fillova ta kuptoj domethënien e vërtetë të dashurisë... të dashurisë së pakushtëzuar. Gjithmonë e kisha mbajtur veten për njeri të përzemërt, por Bonie kishte të drejtë. Isha një mik që vleja fare pak. Kur ajo ishte e lumtur dhe më dhuronte shoqëri të këndshme, unë u përgjigjesha me afsh të zjarrtë ndjenjave të saj. Por, kur ajo ishte e trishtuar dhe e shqetësuar, unë ndihesha i lënë pas dore dhe filloja të polemizoja me të ose largohesha.

Atë ditë, për herë të parë, nuk veprova kështu. Qëndrova me të dhe u ndjeva për bukuri. Arrita t'i jepja çfarë kishte nevojë. Sepse kjo është dashuria e vërtetë. Të përkujdesesh për një njeri tjetër. Të kemi besim te njëri-tjetri. T'i jemi pranë njëri-tjetrit në çaste kur secili ka nevojë për këtë. Pasi ajo më kishte treguar se si duhet të veproja, unë habitesha me veten time se sa e lehtë paska qenë për mua t'i qëndroja pranë.

Si nuk kisha mundur ta kuptoja më parë një gjë kaq të rëndësishme? Bonie kishte nevojë vetëm që t'i qëndroja pranë, gjë të cilën një femër tjetër do ta kishte kuptuar instinktivisht. Por si mashkull, nuk e dija që kontakti fizik, dhembshuria dhe gatishmëria për ta dëgjuar qenë kaq të rëndësishme për të. Duke u ndërgjegjësuar për këto ndryshime, nisa të mësoj një mënyrë të re komunikimi me gruan time. Nuk do ta besoja kurrë që mund t'i zgjidhnim me kaq lehtësi mosmarrëveshjet tona.

Në lidhjet e mia të mëparshme, sa herë krijoheshin situata të vështira, reagoja gjithmonë me indiferentizëm dhe shpërkujdesje, sepse nuk dija ç'të bëja tjetër. Për shkak të këtij qëndrimi, martesa ime e parë qe e vështirë dhe burim vuajtjesh të mëdha, ndërsa ky episod me Bonien më mësoi ta ndryshoja mënyrën time të sjelljes.

Madje, më frymëzoi për shtatë vjet punë kërkimore, gjatë të cilave do të zgjeroja dhe do ta përsosja njohjen e përvojave reciproke të të dy sekseve, që pasqyrohen në këtë libër. Duke fituar një vetëdije praktike dhe specifike rreth ndryshimeve që ekzistojnë midis meshkujve dhe femrave, papritur fillova të kuptoja se nuk ishte fare e nevojshme që martesa ime të ishte një konflikt i vazhdueshëm. Bonie dhe unë qemë në gjendje ta përmirësonim bindshëm nivelin tonë të komunikimit dhe të gëzonim më shumë partneritet të ndërsjellë.

Duke vazhduar me këtë punë kërkimore, kemi zbuluar mënyra të reja për përmirësimin e marrëdhënieve tona të ngrohta. Kemi kuptuar sjellje, të cilat prindërit tanë, në kohën e tyre, i shpërfillnin dhe që nuk kanë qenë në gjendje të na i mësonin. Edhe çiftet, të cilat më janë drejtuar për ndihmë, patën dobi nga këto përvoja. Mijëra njerëz, që kanë marrë pjesë në seminaret e mia, do të shihnin se si marrëdhëniet e tyre ndryshonin e përmirësoheshin brenda një nate.

Kanë kaluar shtatë vjet, por ende vazhdoj të marr nga çifte të lumtura fotografi të tyre dhe të fëmijëve të tyre, si edhe letra,

në të cilat më falënderojnë që kam shpëtuar martesat e tyre. Edhe pse, në fakt, ka qenë dashuria e tyre ajo që do t'i shpëtonte këto martesa, me siguri ata do të ishin ndarë nëse nuk do të kishin fituar një njohje më të madhe për seksin tjetër.

Suzana dhe Xhimi ishin të martuar prej nëntë vjetësh. Ashtu si pjesa më e madhe e çifteve, në fillim duheshin, por, pas shumë vitesh zhgënjimi, entuziazmi për lidhjen e tyre ra dhe, kështu, vendosën të ndaheshin. Megjithatë, para se ta bënin shkurorëzimin, morën pjesë në një nga seminaret e mia. "Bëmë gjithçka për ta shpëtuar martesën tonë", – më rrëfeu Suzana. "Por, jemi tepër të ndryshëm."

Ata u befasuan kur mësuan se ndryshimet ndërmjet tyre ishin jo vetëm diçka normale, por, madje, të parashikueshme. U ngushëlluan nga fakti që edhe çifte të tjera përjetonin të njëjtat probleme. Brenda vetëm dy ditëve, Suzana dhe Xhimi, secili nga ana e vet, fituan një kuptim krejtësisht të ri për meshkujt dhe për femrat.

U dashuruan përsëri dhe marrëdhëniet e tyre ndryshuan, pothuajse mrekullisht. Pasi braktisën plotësisht idenë e ndarjes, mezi prisnin të kalonin së bashku pjesën tjetër të jetës. "Duke u mësuar të marrim në konsideratë ndryshimet që ekzistojnë ndërmjet nesh, kam rigjetur gruan time", – thekson Xhimi. "Është dhurata më e çmuar që mund të merrja. Tani duhemi përsëri."

Edhe pas gjashtë vjetësh, kur më ftuan ta shihja shtëpinë e tyre të re dhe familjen, ata përsëri duheshin dhe dëshironin të më falënderonin sërish për ndihmën që ua kisha dhënë për t'u kuptuar më mirë me njëri-tjetrin dhe të qëndronin bashkë.

Edhe pse pothuajse të gjithë pajtohen me faktin se meshkujt dhe femrat janë të ndryshëm, për pjesën më të madhe të njerëzve, natyra e këtij ndryshimi mbetet akoma e paqartë. Në dhjetë vjetët e fundit shumë autorë janë orvatur ta qartësojnë këtë gjë në librat e tyre e, megjithëse, shumë hapa të rëndësishëm janë bërë në këtë drejtim, shumë prej këtyre veprave

japin një vizion të njëanshëm të problemit dhe, rrjedhimisht, rezultati ka qenë forcimi edhe më shumë i ndjenjave të mosbesimit dhe të mërisë ndaj seksit tjetër. Zakonisht, njëri prej dy sekseve konsiderohet viktima e përjetshme e tjetrit. Kështu, mendova se lindte nevoja e një udhërrëfyesi që do të ndihmonte të kuptohej se është e drejtë dhe e *shëndetshme* që meshkujt dhe femrat të jenë të ndryshëm.

Për t'i përmirësuar marrëdhëniet ndërmjet dy sekseve të kundërta, është e nevojshme një njohje e thellë e dallimeve tona, gjë që ndihmon ta forcojmë vlerësimin për veten dhe dinjitetin personal, duke ushqyer, në të njëjtën kohë, besim të ndërsjellë, ndjenjë përgjegjësie, dëshirë për bashkëpunim dhe dashuri. Gjatë seminareve të mia kam marrë në intervistë rreth 25.000 persona, një punë kërkuese kjo që më ka dhënë mundësi t'i përcaktoj qartë ndryshimet me të cilat do të merremi në këtë libër. Duke qëmtuar së bashku me mua, ju do të shihni të thërrmohen dukshëm muret e mërisë dhe të mosbesimit.

Hapja e zemrës rrit aftësinë tonë për të falur, si dhe na ndihmon të japim dhe të marrim dashuri dhe përkrahje. Me këtë vetëdije të re, shpresoj se do të shkoni përtej sugjerimeve të mia për të vazhduar dhe praktikuar mënyra të reja komunikimi me seksin tjetër.

"*Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita*" është një manual për marrëdhëniet e përzemërta të viteve '90-të. Ai tregon se meshkujt dhe femrat janë të ndryshëm në çdo aspekt të jetës. Dëshmon qartë se si dy sekset jo vetëm komunikojnë në mënyra të ndryshme, por edhe mendojnë, ndiejnë, perceptojnë, reagojnë, dashurojnë dhe gjykojnë në mënyra të ndryshme. Duket sikur ata vijnë nga planete të ndryshme, sepse flasin gjuhë të ndryshme dhe të ndryshme janë edhe kërkesat e tyre.

Njohja më e mirë e këtyre dallimeve do t'ju ndihmojë të shmangni një pjesë të madhe të zhgënjimeve që burojnë nga bashkëjetesa me një pjesëtar të seksit tjetër dhe të përpiqeni ta

kuptoni atë. Nuk është e vështirë t'i shmangësh keqkuptimet dhe t'i korrigjosh parashikimet e gabuara. Duke pasur parasysh që partneri juaj është i ndryshëm nga ju, si të ishte një jashtëtokësor, mund të qetësoheni dhe t'i pranoni këto ndryshime, në vend që të kundërshtoni ose të përpiqeni t'i neglizhoni.

Edhe më e rëndësishme është se nëpërmjet këtij libri do të fitoni teknika praktike për zgjidhjen e problemeve që krijohen nga këto ndryshime. Në fakt, unë këtu nuk kam dashur të bëj vetëm një analizë teorike të ndryshimeve psikologjike, por edhe të hartoj një udhërrëfyes praktik që mëson çiftet si të ndërtojnë marrëdhënie të ngrohta e të qëndrueshme.

Vlera e këtyre parimeve shfaqet dhe vërtetohet vetëm nga përvoja dhe gjykimi juaj i shëndoshë. Shumë shembuj do të shprehin në mënyrë të thjeshtë dhe koncize atë që ju e keni ditur gjithmonë me intuitë. Pikërisht, ky pohim do t'ju ndihmojë ta ruani identitetin tuaj dhe të mos e humbni atë në kuadrin e lidhjes me partnerin.

Në përgjigje të këtyre shembujve, shpesh meshkujt thonë: "Tamam, kështu ndihem. Si ka mundur ta kuptojë vallë? Tani kam përshtypjen e qartë se tek unë diçka nuk shkon."

Ndërsa femrat shprehen: "Më në fund, burri im më dëgjon. Tani nuk kam më nevojë të luftoj për të qenë e respektuar. Pasi ju na shpjeguat ndryshimet që ekzistojnë midis nesh, burri më kupton. Falemnderit!"

Këto janë vetëm disa nga komentet që burojnë nga bindja e krijuar se meshkujt dhe femrat nuk janë nga i njëjti planet: si them unë, duke bërë shaka (por pa e tepruar), meshkujt vijnë nga Marsi, ndërsa femrat nga Venera (Afërdita).

Në libër nuk kam mundur të shmang shumë përgjithësime. Ka mundësi që në të të gjeni disa shqyrtime më të vërteta se të tjerat..., tek e fundit, çdonjëri nga ne është një individ unikal, me përvoja unikale. Herë-herë, gjatë seminareve të mia, çifte dhe individë, duke u ballafaquar me disa shembuj, kanë pranuar se e kanë njohur veten, por duke u vënë në rolin e part-

nerit të seksit tjetër. Kjo është ajo që unë e përkufizoj përmbysje rolesh.

Nëse kjo ju ndodh edhe juve, kini parasysh që këtu s'ka asgjë për t'u çuditur. Sugjerimi im është: kur nuk ndiheni mirë me diçka, injorojeni atë (duke kaluar në njërin nga shembujt që ju përshtaten më tepër), ose lexoni më në thellësi brenda vetes suaj. Shumë meshkuj mohojnë disa nga veçoritë e tyre mashkullore, me qëllimin që të bëhen më të butë dhe më të dashur. Nëse ndodh kështu edhe me ju, duke aplikuar sugjerimet, strategjitë dhe teknikat e trajtuara prej meje në këtë libër, do t'ia dilni jo vetëm ta përjetoni në mënyrë më pasionante lidhjen tuaj me partneren, por edhe të krijoni një ekuilibër më të madh ndërmjet cilësive tuaja mashkullore dhe atyre femërore.

Në këtë libër unë nuk e trajtoj fare drejtpërdrejt çështjen përse meshkujt dhe femrat janë të ndryshëm. Kjo është një pyetje komplekse, për të cilën janë ofruar shumë përgjigje, që marrin në konsideratë ndryshimet biologjike, ndikimin e prindërve, edukimin, kushtëzimet kulturore nga ana e shoqërisë, medias dhe të implikimeve me karakter historik. (Për këto probleme kam folur në mënyrë më të detajuar në librin tim *Men, Women and Relationships. Making Peace With the Opposite Sex*).

Edhe pse të mirat që përftohen nga leximi i këtij libri janë, sipas mendimit tim, të menjëhershme, është e qartë se vepra ime nuk e zëvendëson nevojën e një terapie ose të një konsultimi për marrëdhëniet veçanërisht të vështira ose për të mbijetuarit e një familjeje me probleme të rënda. Në çaste të veçanta, edhe një individ krejt i rregullt mund të ketë nevojë për ndihmën e një konsulenti ose të një terapisti. Përsa më takon mua, unë besoj në transformimin rrënjësor dhe gradual që ndodh gjatë një terapie të një çifti ose të një grupi.

Megjithatë, disa herë kam dëgjuar persona që mbështesin idenë se kanë pasur më shumë përfitime nga ky kuptim i ri i marrëdhënieve mes partnerëve sesa nga vite të tëra terapie.

Nga ana ime, jam i bindur se vitet e terapisë i kanë pajisur ata me bazat e nevojshme për të vënë në zbatim me sukses nocionet e reja të fituara.

Por, nëse në të kaluarën tonë ka pasur probleme të rënda, edhe mbas viteve të terapisë përsëri kemi nevojë të krijojmë një imazh pozitiv të marrëdhënieve dashurore dhe pikërisht ky është qëllimi për të cilin shkrova këtë libër. Nga ana tjetër, edhe nëse e kaluara jonë ka qenë plot dashuri, rrethanat ndryshojnë dhe një afrim i ri në marrëdhëniet midis dy sekseve, sidoqoftë, bëhet i nevojshëm. Thelbësore është të mësohen mënyra të reja e të shëndetshme për të qëndruar dhe për të komunikuar me të tjerët.

Besoj se të gjithë mund të nxjerrin përfitime nga libri im. I vetmi reagim negativ që kam pasur nga disa prej pjesëmarrësve në seminaret e mia është i këtij lloji: "Do të kisha dashur që e gjitha kjo të më ishte thënë më parë."

Nuk është kurrë vonë për ta shtuar dashurinë tonë për jetën. Ndiqni ose jo një terapi, nëse dëshironi marrëdhënie më të arrira me seksin tjetër, ky libër është për ju. Jam i lumtur që e vë në dispozicionin tuaj. Uroj që mençuria dhe dashuria të shtohen gjithnjë e më shumë te ju dhe shpresoj që numri i divorceve të ulet e, ndërkaq, të rritet ai i martesave të shëndosha. Fëmijët tanë meritojnë një botë më të mirë.

*John Gray*
*15 nëntor 1991*
*Mili Valley, California*

# 1

# Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita

Imagjinoni sikur meshkujt të vinin nga Marsi dhe femrat nga Afërdita (Venera). Një ditë, shumë kohë më parë, duke parë me teleskopët e tyre, marsianët zbuluan venusianet. Kjo mjaftoi për t'i zgjuar ndjenjat e tyre, deri në atë çast të panjohura. Ranë në dashuri dhe, gjithë nxitim, shpikën udhëtimet kozmike, duke arritur kështu në Venerë.

Venusianet i pritën marsianët krahëhapur. E kishin ditur gjithmonë që kjo ditë do të vinte dhe zemrat e tyre u hapën ndaj një dashurie të paprovuar kurrë më parë.

Dashuria ndërmjet venusianeve dhe marsianëve kishte një cilësi magjike. Ndienin kënaqësi të madhe duke ndenjur bashkë, në bërjen e gjërave së bashku dhe në ndarjen e gjithçkaje me njëri-tjetrin. Edhe pse të ardhur nga botë të ndryshme, i çmonin ndryshimet reciproke. Iu kushtuan muaj të tërë studimit, qëmtimit dhe vlerësimit të nevojave të njëri-tjetrit, preferencave dhe mënyrave respektive të sjelljes. Për vite të tëra shkuan shumë mirë bashkë dhe gjetën mirëkuptim.

Pastaj vendosën të vinin në Tokë. Në fillim gjithçka ishte një mrekulli e vërtetë. Por pastaj, efektet e atmosferës tokësore filluan të ndiheshin dhe një mëngjes të bukur, në zgjim, të gjithë u ndjenë të prekur nga një tip i veçantë harrese...

Si marsianët, ashtu dhe venusianet harruan se vinin nga botë të ndryshme dhe se, për rrjedhojë, qenë të ndryshëm.

Vetëm gjatë një mëngjesi gjithçka që ata kishin mësuar u fshi nga kujtesa e tyre. Dhe që nga ajo ditë meshkujt dhe femrat jetojnë në konflikt ndërmjet tyre.

## TË MBAHEN PARASYSH NDRYSHIMET

Përderisa shpërfillin ndryshimet që ekzistojnë midis tyre, meshkujt dhe femrat janë të dënuar të jetojnë në gjendje lufte. Ngaqë kemi harruar këtë të vërtetë të rëndësishme, zakonisht, ndihemi të zemëruar ose të zhgënjyer përballë partnerit të seksit tjetër. Presim që partneri i seksit të kundërt të jetë i ngjashëm me ne. Do të na pëlqente që "ai të donte atë që duam ne" dhe "të ndiente atë që ndiejmë ne".

Gabimisht, ne kemi sigurinë që nëse partnerët tanë na duan, atëherë, ata do të reagojnë dhe do të sillen sipas disa skemave të caktuara: pikërisht sipas atyre skemave që ne përdorim kur dashurojmë dikë. Ky qëndrim është i destinuar të bjerë ndesh vazhdimisht me realitetin dhe është pikërisht ky qëndrim që nuk na lejon t'i komunikojmë njëri-tjetrit ndryshimet tona.

**Gabimisht, ne kemi sigurinë që nëse partnerët tanë na duan, atëherë, ata do të reagojnë dhe do të sillen sipas disa skemave të caktuara: pikërisht sipas atyre skemave që ne përdorim kur dashurojmë dikë.**

Gabimisht, meshkujt presin që femrat të mendojnë, të komunikojnë dhe të reagojnë si ata; edhe femrat, nga ana e tyre, gabimisht, presin që meshkujt të mendojnë, të komunikojnë dhe të reagojnë si ato. Kemi harruar që meshkujt dhe femrat janë në thelb të ndryshëm dhe rezultat i kësaj është se marrëdhëniet tona karakterizohen nga konflikte krejt të panevojshme.

Të mësosh t'i njohësh dhe t'i respektosh këto ndryshime, do të thotë të pakësosh në mënyrë të dukshme ngatërresat që shkaktojnë marrëdhëniet me seksin tjetër. Mjafton të kujtoni që meshkujt vijnë nga Marsi dhe femrat nga Venera, që gjithçka të bëhet e qartë.

## NJË PANORAMË E NDRYSHIMEVE TONA

Në këtë libër shqyrtoj në thellësi ndryshimet që ekzistojnë midis dy sekseve. Çdo kapitull do t'ju ofrojë përvoja të reja dhe të rëndësishme. Ja disa nga ndryshimet më të rëndësishme që do të qëmtojmë së bashku:

Në kreun 2 do të shohim se vlerat e meshkujve ndryshojnë nga ato të femrave dhe do të përpiqemi t'i kuptojmë gabimet më të rënda që bëjmë ndaj seksit tjetër: meshkujt ofrojnë zgjidhje dhe zhvlerësojnë ndjenjat e femrave, ndërsa femrat ofrojnë këshilla dhe sugjerime që nuk u kërkohen nga meshkujt. Nëpërmjet njohjes së *background*-it tonë të ndryshëm, shkaku për të cilin femrat dhe meshkujt i bëjnë *në mënyrë të pavetëdijshme* këto gabime, bëhet i qartë. Duke i mbajtur parasysh ndryshimet që ekzistojnë ndërmjet nesh, mund t'i ndreqim gabimet tona dhe të ndërhyjmë në mënyrën më të dobishme.

Në kreun 3 do të zbulojmë mënyrat e ndryshme me të cilat meshkujt dhe femrat reagojnë ndaj stresit. Ndërsa meshkujt priren të mbyllen në vetvete dhe bluajnë përbrenda atë që i shqetëson, venusianet instinktivisht ndiejnë nevojën që të flasin për problemet e tyre. Kështu, pra, do të mësoni strategji të reja për ta përfituar atë që keni nevojë në çaste të vështira.

Në kreun 4 do ta mësojmë mënyrën si ta motivojmë partnerin e seksit tjetër. Meshkujt janë të motivuar kur ndihen të nevojshëm; ndërsa femrat, kur ndihmohen me përkujdesje. Do të diskutojmë tri hapat për përmirësimin e marrëdhënieve dhe do të zbulojmë se si t'i tejkalojmë vështirësitë më të mëdha:

meshkujt kanë nevojë ta mposhtin hezitimin, ngurrimin e tyre, të lindur, për të dhënë dashuri, ndërsa femrat duhet të mposhtin hezitimin e tyre për ta marrë atë.

Në kreun 5 do të mësojmë se meshkujt dhe femrat flasin gjuhë të ndryshme, prandaj vazhdimisht keqkuptohen. Do të gjeni aty një fjalor marsiano/venusian, që do t'ju ndihmojë t'i përktheni shprehjet që keqkuptohen më shpesh. Do të zbuloni se meshkujt dhe femrat flasin dhe papritur e ndërpresin të folurit, për arsye krejt të ndryshme. Femrat do të mësojnë si të sillen kur mashkulli ndërpret së foluri, ndërsa meshkujt do të mësojnë ta dëgjojnë më mirë femrën, pa u ndier të prekur në sedër nga kjo gjë.

Në kreun 6 do të mësojmë se si meshkujt dhe femrat e përjetojnë në mënyrë të ndryshme intimitetin. Pasi ka arritur të jetë i afruar ndaj partneres, një mashkull, në mënyrë të pashmangshme, ndien nevojën për njëfarë largimi prej saj. Femrat do të mësojnë t'i ndihmojnë partnerët e tyre gjatë këtij procesi largimi, me qëllim që t'u japin mundësi atyre të afrohen përsëri, ashtu siç ndodh me një llastik, i cili, kur e tërheq, tendoset deri në një limit të caktuar dhe, kur e lëshon, kthehet përsëri në gjendjen e mëparshme. Veç të tjerave, do të mësojmë ta gjejmë çastin më të përshtatshëm për të nisur përsëri një bisedë të ngrohtë me partnerin.

Në kreun 7 do ta shqyrtojmë zbehjen e ngrohtësisë femërore. Meshkujt do të mësojnë t'i interpretojnë siç duhet këto luhatje, të pajustifikuara në dukje. Veç të tjerash, do të mësojnë të dallojnë rrethanat në të cilat femrat kanë shumë nevojë për ta dhe për t'ua dhënë mbështetjen e tyre, pa qenë e nevojshme të bëjnë sakrifica për këtë.

Në kreun 8 do të zbulojmë se si meshkujt dhe femrat të marrin respektivisht atë tip dashurie për të cilin kanë nevojë dhe jo atë që është e nevojshme për seksin tjetër. Meshkujt ndiejnë kryesisht nevojën e një dashurie të bazuar në besimin, në pranimin dhe vlerësimin e tyre nga partneret. Femrat aspirojnë një

dashuri që është, kryesisht, e ngrohtë, ku ato të ndihen të mirëkuptuara dhe të respektuara. Në këtë kapitull do të zbulojmë, gjithashtu, gjashtë mënyrat më të zakonshme me të cilat mund ta zhgënjejmë partnerin tonë në mënyrë të pavetëdijshme.

Në kreun 9 do të studiojmë si t'i shmangim debatet që sjellin dhembje. Meshkujt do të zbulojnë që, nëse do të sillen duke menduar se kanë gjithmonë të drejtë, rrezikojnë t'i fyejnë ndjenjat e femrës. Femrat, nga ana e tyre, do të zbulojnë se shumë shpesh, në mënyrë të pavetëdijshme, japin mesazhe mosmiratimi, duke e shtyrë, kështu, mashkullin të mbajë një qëndrim mbrojtës. Aty do të ilustrohet anatomia e një grindjeje, bashkë me shumë elemente praktike, nëpërmjet të cilave mund të vendoset një komunikim që jep mbështetjen e duhur.

Në kreun 10 jepen kritere të ndryshme të adoptuara nga meshkujt dhe nga femrat për përcaktimin e pikëve për partnerin dhe për veten e tyre. Meshkujt do të mësojnë se venusianet çmojnë çdo dhuratë dashurie, pavarësisht nga përmasat. Me gjithë prirjen e tyre për t'u përqendruar në dhënien e një dhurate të vetme të madhe, ata do të zbulojnë se qëndrimet e thjeshta e të ngrohta, pra, edhe dhuratat e vogla, janë, për femrën, po aq të rëndësishme; aty do të gjejnë, veç të tjerash, një listë me 101 mënyra të shënimit të pikëve me femrat. Nga ana e tyre, femrat do të mësojnë se si t'i investojnë energjitë e tyre për t'ua dhënë meshkujve atë çka ata duan.

Në kreun 11 do të mësojmë si ta mbajmë të efektshëm komunikimin në çaste të vështira. Do të trajtohen mënyrat e ndryshme se si femrat dhe meshkujt fshehin ndjenjat e tyre dhe rëndësia që ka puna për ta bërë partnerin që të marrë pjesë në ndjenjat e tjetrit. Teknika e Letrës së Dashurisë rekomandohet për t'i shprehur ndjenjat negative partnerit, me qëllimin final për të mësuar të dashurojmë dhe të falim më shumë.

Në kreun 12 do të kuptoni përse venusianet kanë kaq vështirësi të kërkojnë ndihmë dhe për çfarë motivi marsianët shpesh herë reagojnë negativisht ndaj këtyre kërkesave. Do të

mësoni që fjalët "mund?" dhe "mundesh?" nuk i motivojnë meshkujt dhe aty do të gjeni fjalë të tjera më efikase. Gjithashtu, aty do të zbuloni sekretet si të inkurajoni një mashkull të japë më shumë, si edhe dobinë që ka fakti që, kur kërkoni ndihmë, të jeni koncize, e drejtpërdrejtë, si dhe të përdorni fjalët e duhura.

Në kreun 13 pasqyrohen katër stinët e dashurisë: një paraqitje realiste kjo se si ndryshon dhe rritet dashuria, që do t'ju ndihmojë të kapërceni pengesat e pashmangshme në çfarëdo lidhje. Do të mësoni se si e kaluara juaj dhe ajo e partnerit mund të ndikojnë në marrëdhëniet tuaja dhe do të zbuloni koncepte të tjera të rëndësishme për ta mbajtur gjallë magjinë e dashurisë.

Në çdo kapitull të librit "Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita" do të zbuloni sekrete të tjera si të ndërtoni dashuri dhe lidhje të qëndrueshme. Çdo zbulim i ri do ta shtojë aftësinë tuaj për të përjetuar lidhje të arrira.

## SYNIMET E MIRA NUK MJAFTOJNË

Të dashurosh është gjithmonë magjepsëse. Shpesh ia mbushim mendjen vetes se dashuria duhet të zgjasë përgjithmonë dhe, në mënyrë naive, na gënjen mendja se jemi të imunizuar nga problemet që na sjellin brengosje dhe se jemi larg çdo rreziku dhe të sigurt se dashuria jonë do të zgjasë përgjithmonë dhe se gjithmonë do të ndihemi të lumtur.

Por, dora-dorës që magjia shuhet dhe rutina e përditshme fiton epërsi, bëhet më e kuptueshme se si meshkujt vazhdojnë të presin që femrat të mendojnë dhe të veprojnë si ata dhe anasjelltas. Pa një bindje të qartë për ndryshimet që ekzistojnë midis dy sekseve, nuk do të kemi mundësi të kuptojmë dhe të respektojmë njëri-tjetrin. Bëhemi pretendues, mbushemi plot mëri, bëhemi tepër kritikë dhe jotolerantë.

Kështu, edhe pse kemi synime të mira, dashuria vdes pak nga pak. Problemet fillojnë ta helmojnë atë. Shtohet mëria. Komunikimi ndërpritet. Rritet mosbesimi dhe, nga kjo, zënë fill refuzimi dhe ndrydhja. Magjia e dashurisë fashitet.

Në këto rrethana pyesim veten:

Si ndodhi e gjitha kjo?

Përse ndodhi?

Përse na ndodhi?

Për t'iu përgjigjur këtyre pyetjeve, mendjet më të mëdha kanë zhvilluar modele të shkëlqyera filozofike dhe psikologjike tepër komplekse. E, megjithëkëtë, asgjë nuk ndryshon. Dashuria vdes. Kështu u ndodh pothuajse të gjithëve.

Çdo ditë miliona individë janë në kërkim të një partneri me të cilin ta ndajnë përvojën e një ndjenje të veçantë. Çdo vit, miliona çifte bashkohen për dashurinë dhe pastaj ndahen, kur dashuria shuhet. Rezulton se nga çiftet që kanë qenë në gjendje ta mbajnë gjallë dashurinë dhe kanë përfunduar në martesë, vetëm 50% e tyre e kanë ruajtur këtë martesë. Nga këto të fundit, ka të ngjarë që rreth 50% nuk ka gjetur në jetën e përditshme të gjithë kënaqësinë e pritur, por edhe nëse qëndrojnë së bashku, kjo ndodh si rrjedhojë e një besnikërie dhe e ndjenjës së detyrës ose nga frika se mos duhet ta nisin gjithçka nga fillimi.

Janë të paktë ata persona që janë në gjendje ta rifreskojnë dhe ta rrisin potencialin e tyre dashuror. E, megjithatë, disa herë kjo ndodh.

**Janë të paktë ata persona që janë në gjendje ta rifreskojnë dhe ta rrisin potencialin e tyre dashuror. E, megjithatë, disa herë kjo ndodh.**

Duke kuptuar ndryshimet që fshihen te partnerët e seksit tjetër, mund të japim dhe të marrim më shumë dashuri. Duke respektuar dhe duke pranuar ndryshimet tona, do të kemi mundësi të gjejmë zgjidhje krijuese dhe kështu t'i arrijmë objektivat. Edhe më e rëndësishme është të mësojmë të duam dhe të mbështesim sa më mirë personin që na gjendet pranë.

Dashuria ka cilësi magjike dhe mund të zgjasë, nëse nuk harrojmë ndryshimet që ekzistojnë midis dy sekseve të kundërta.

# 2

# Maestro për gjithçka dhe komitet drejtues për mbarëvajtjen e shtëpisë

Ankesa që femrat shprehin më shpesh në drejtim të meshkujve është që këta "nuk i dëgjojnë". Një mashkull ose e shpërfill plotësisht një femër, kur ajo është duke folur me të, ose e dëgjon për njëfarë kohe, vlerëson problemet që ajo i shtron, duke e konsideruar veten e tij Maestro për Gjithçka dhe i ofron asaj një zgjidhje, që, sipas tij, do ta bëjë që ajo të ndihet më mirë. Por ai mbetet i hutuar, kur ky gjest dashurie nuk çmohet prej saj dhe ajo vazhdon t'i thotë përsëri se ai nuk po e dëgjon, nuk po e kupton protestën e saj dhe këmbëngul në sjelljen e tij. Ndërsa femra ka nevojë për mirëkuptim, mashkulli ka bindjen se ajo po kërkon një zgjidhje të problemit.

Ankesa që meshkujt kanë më shpesh është se femrat kërkojnë vazhdimisht që t'i ndryshojnë ata. Kur një femër e do një mashkull, ajo e ndien si detyrë të sajën që t'i gjendet pranë në procesin e rritjes së tij si partner dhe ta ndihmojë të përmirësohet. Kështu, ajo e quan veten si një Komitet Drejtues për mbarëvajtjen e shtëpisë dhe partneri bëhet objektivi i saj kryesor. Mospërfillëse ndaj përpjekjeve të tij për t'i bërë ballë asaj, femra tregohet këmbëngulëse në punën e vet... gjithmonë në pritje të një rasti për ta ndihmuar partnerin ose për t'i thënë se ç'duhet të bëjë. Ajo mendon se, duke vepruar kështu, i gjendet pranë në mënyrën më të zellshme; por, në të vërtetë, mashkulli kërkon të ndihet i pranuar prej saj ashtu siç është.

Këto dy probleme mund të zgjidhen kur të kemi kuptuar, para së gjithash, përse meshkujt u ofrojnë zgjidhje femrave dhe përse femrat kërkojnë t'i përmirësojnë meshkujt. Të supozojmë se kthehemi prapa në kohë, për ta vëzhguar jetën në Mars dhe në Venerë, përpara se banorët e tyre ta zbulonin njëri-tjetrin dhe të vinin në Tokë.

## JETA NË MARS

Marsianët u japin rëndësi sidomos forcës, kompetencës, efektivitetit dhe rezultateve. Ata jetojnë duke u vënë vazhdimisht në provë dhe duke u përpjekur që t'i zhvillojnë aftësitë e tyre. E përcaktojnë kuptimin për vetveten në bazë të aftësive për arritjen e rezultateve. Mbi të gjitha, ata ndihen të përmbushur kur arrijnë suksese.

**Marsianët e përcaktojnë kuptimin për vetveten në bazë të aftësive për arritjen e rezultateve.**

Në Mars, gjithçka pasqyron këto veçori që përmendëm. Deri edhe veshja e marsianëve është menduar për t'i pasqyruar aftësitë dhe kompetencat e tyre. Policë, ushtarë, biznesmenë, shkencëtarë, taksistë, teknikë dhe kuzhinierë, të gjithë veshin uniforma përkatëse, që shprehin qartë fuqinë dhe kompetencat e secilit.

Marsianëve nuk u intereson psikologjia. Ata janë shumë më të interesuar për aktivitetet në vende të hapura, si gjuetia, peshkimi dhe garat automobilistike. Gjithashtu, interesohen për lajmet televizive, për motin dhe sportin dhe nuk kanë aspak interes për lexim librash dhe për muhabete.

Atyre u interesojnë më shumë sendet dhe punët e njerëzve dhe të ndjenjave. Edhe sot, në Tokë, ndërsa femrat ëndërrojnë aventurën romantike, meshkujt fantazojnë makina të shpejta, kompjutera të përsosur dhe instrumente teknologjike gjithnjë e më të avancuara. Meshkujt kanë për zemër "gjërat" që i ndihmojnë për t'i arritur objektivat që ia kanë vënë vetes.

Arritja e objektivave është shumë e rëndësishme për një marsian; për të kjo është një mënyrë për t'i treguar aftësitë e veta, pra, për t'u ndier mirë me veten. Dhe që të ndihet mirë me vetveten, ai duhet t'i ndjekë vetë objektivat që ka caktuar. Askush tjetër nuk mund t'i ndjekë objektivat e tij. Marsianët ndihen krenarë kur e bëjnë gjithçka vetë. Për ta, autonomia është e barazvlefshme me efektivitetin, fuqinë dhe kompetencën.

Njohja e këtyre karakteristikave marsiane do t'i ndihmojë femrat të kuptojnë përse reagojnë aq ashpër meshkujt ndaj çdo përpjekjeje që ato bëjnë për t'i korrigjuar ose për t'u treguar atyre se çfarë duhet të bëjnë. T'i japësh një këshillë që nuk e ka kërkuar, për mashkullin do të thotë se ai është i paaftë dhe se nuk është në gjendje ta realizojë vetë. Meshkujt janë shumë sedërmëdhenj lidhur me këtë gjë, sepse për ta, çështja e aftësive të tyre merr një rëndësi të madhe.

**T'i japësh një këshillë që nuk e ka kërkuar,**
**për mashkullin do të thotë se ai është i paaftë**
**dhe se nuk është në gjendje ta realizojë vetë.**

Përderisa dëshiron t'i zgjidhë vetë problemet e tij, marsiani flet rrallë për to. Këtë ai e bën vetëm në rast se do të ketë nevojë për këshillën e një eksperti. Ai arsyeton kështu: Përse ta përziej dikë tjetër, kur mund t'ia dal mbanë vetë? Kështu, pra, në qoftë se nuk e ndien nevojën për të marrë ndihmë nga dikush tjetër,

ai i mban të gjitha problemet brenda vetes. Të kërkojë ndihmë, kur fare mirë mund t'ia dalë vetë, nga mashkulli konceptohet si një shenjë dobësie.

Megjithatë, nëse ka vërtet nevojë për ndihmë, atëherë, ai nuk ngurron ta sigurojë atë duke iu drejtuar dikujt, të cilin e çmon dhe e respekton. Në Mars, të flasësh për një problem është njëlloj sikur të kërkosh një këshillë. Kur i kërkohet një këshillë, një marsian ndihet i nderuar nga mundësia që i jepet për ta dhënë atë. Automatikisht ai vishet me qyrkun e Maestros për Gjithçka, dëgjon për pak çaste dhe, në fund, jep ndonjë mendim gjenial.

Ky zakon marsian është një prej arsyeve që meshkujt janë të prirur instinktivisht që të ofrojnë zgjidhje kur femrat flasin pa fund për problemet e tyre. Kur një femër e shfaq në mënyrë krejt naive shqetësimin e saj ose zë e numëron me zë të lartë vështirësitë që e kanë pushtuar, mashkulli krijon bindjen e gabuar se ajo po i kërkon një mendim të kualifikuar. Atëherë, ai vesh qyrkun e Maestros për Gjithçka dhe fillon t'i japë këshilla; kjo është mënyra e tij për të shfaqur dashuri dhe disponibilitet.

Ai dëshiron ta ndihmojë partneren që kjo të ndihet më mirë, duke ia zgjidhur problemet. Ka përshtypjen se kështu do të çmohet, pra, do të jetë i denjë për dashurinë e saj, kur përdor të gjithë talentin e tij për t'i zgjidhur hallet e partneres.

Sidoqoftë, pasi të ketë kuptuar një herë që ndihma e tij nuk ka pasur efektin e dëshiruar, mashkulli do ta ketë gjithnjë e më të vështirë të vazhdojë ta dëgjojë partneren: zgjidhja që ai ofroi iu hodh poshtë, kështu që ai fillon të ndihet se qenka i panevojshëm.

Ai nënvleftëson faktin që mund ta ndihmojë partneren edhe vetëm duke e dëgjuar me simpati dhe me interes. Ai nuk e di se në Venerë të flasësh për problemet e tua, nuk do të thotë aspak se automatikisht kërkon zgjidhjen e një problemi.

## JETA NË VENERË

Venusianet kanë vlera të ndryshme nga ato të marsianëve. Për to janë të rëndësishme, mbi të gjitha, dashuria, komunikimi, bukuria e marrëdhënieve ndërvetjake. Ato i kushtojnë shumë kohë njëra-tjetrës, duke i ndihmuar dhe duke e marrë me të mirë shoqja-shoqen. Kuptimi i tyre për veten përcaktohet përmes ndjenjave dhe cilësisë së marrëdhënieve me partnerin. Ato ndihen të përmbushura nëpërmjet pjesëmarrjes në gjendjen shpirtërore të tjetrit dhe përmes marrëdhënieve me të.

**Kuptimi i tyre për veten përcaktohet përmes ndjenjave dhe cilësisë së marrëdhënieve me partnerin.**

Në Venerë gjithçka pasqyron këto vlera. Më tepër se ndërtimi i autostradave dhe grataçelave, venusianeve u intereson të jetojnë në harmoni dhe në bashkëpunim reciprok. Për to, marrëdhëniet njerëzore janë më të rëndësishme se puna dhe teknologjia. Në shumë aspekte, bota e tyre është krejt e kundërt me atë në Mars.

Venusianet nuk mbajnë uniforma si marsianët (që gjithnjë aspirojnë të tregojnë me to kompetencën e tyre). Përkundrazi, ato pëlqejnë shumë t'i ndërrojnë veshjet çdo ditë, sipas ndjenjave që provojnë. Për to, të paraqiturit e vetes dhe sidomos ajo që ka të bëjë me të shprehurit e ndjenjave të tyre, ka rëndësi shumë të madhe. Nëse janë në humor të paqëndrueshëm, arrijnë deri aty sa t'i ndërrojnë veshjet disa herë në ditë.

Komunikimi merr rëndësi të dorës së parë. Për to ka më shumë kuptim t'i bëjnë të tjerët të ndihen pjesëmarrës të ndjenjave të tyre sesa të synojnë objektiva të caktuara dhe të kërkojnë suksese.

Në thelb, më shumë sesa objektivave, femrat u japin për-

parësi marrëdhënieve njerëzore. Atyre u intereson, sidomos, ta shprehin mirësinë, dashurinë dhe përkujdesjen e tyre. Dy marsianë shkojnë të hanë mëngjes bashkë kur kanë për të diskutuar një projekt ose një çështje pune, ose sepse kanë një problem për të zgjidhur. Përveç kësaj, për ta restoranti përbën një vend për ta zgjidhur problemin e të ushqyerit: i shkarkon nga bërja e pazarit, nga gatimi ose larja e pjatave. Për venusianet, një mëngjes në restorant është një mundësi e mirë për të forcuar një lidhje, për të dhënë e për të marrë mbështetje dhe ndihmë. Bisedat që femrat nisin në një restorant mund të jenë shumë të hapura e intime, gati si dialogu që vendoset mes terapistit dhe pacientit.

Në Venerë të gjitha studiojnë psikologji dhe janë dëgjuese të mira. Venusianet janë shumë të interesuara për ngritjen personale, për rritjen shpirtërore dhe për gjithçka që sjell rritjen e personalitetit dhe për përmirësimin e tij. Venera është e mbuluar me parqe, qendra tregtare, lulishte dhe restorante.

Venusianet kanë intuitë të fortë, një cilësi që e kanë zhvilluar përgjatë shekujve me përpjekje të vazhdueshme, për t'u paraprirë nevojave të të tjerëve. Të tregojnë përkujdesje ndaj nevojave dhe ndjenjave të të tjerëve për to është motiv krenarie. Është shenjë e një dashurie të thellë të ofrojnë ndihmë dhe shërbim jo të kërkuar, për një tjetër venusiane.

Meqë shfaqja e aftësive të veta, për një venusiane nuk është kaq e rëndësishme, për të nuk është aspak fyese të ofrojë ndihmë, dhe po ashtu, nuk është aspak shenjë dobësie kur ka nevojë për ndihmë. Ndërsa një mashkull mund të ndihet i fyer kur një femër ia ofron këshillën e saj, sepse ai mendon se kjo është një shfaqje mosbesimi ndaj aftësive të tij.

Femra e ka të pamundur ta zbërthejë këtë ndjeshmëri tipike mashkullore. Ajo i përjeton pozitivisht propozimet për ndihmë që i vijnë nga jashtë; ato e bëjnë të ndihet e dëshiruar dhe e mbrojtur. Por, t'i ofrosh ndihmë një mashkulli rrezikon ta bësh atë të ndihet jokompetent, i brishtë, madje, gjysmak.

Në Venerë të ofrosh këshilla dhe sugjerime është një shenjë interesimi. Venusianet janë vendosmërisht të bindura se një gjë që shkon mirë mund të shkojë edhe më mirë. Është në natyrën e tyre të synojnë një përmirësim të vazhdueshëm. Kur interesohen për dikë, ato nuk ngurrojnë t'ia bëjnë të ditur se në ç'mënyrë mund të përmirësohet ose t'i sugjerojnë mënyrat për t'ia dalë mbanë. Të ofrosh këshilla dhe të kritikosh në mënyrë konstruktive, për to është një akt dashurie.

Por në Mars punët janë ndryshe. Marsianët janë të orientuar më shumë drejt zgjidhjeve praktike. Nëse diçka shkon mirë, përse të ndryshohet? Instinkti i tyre i shtyn të mos ndërhyjnë. "Mos i vër duart tek ajo që nuk është prishur", thonë ata shpesh.

Për këtë arsye, orvatjet që bën një femër për ta përmirësuar partnerin, nga ai merren si përpjekje për ta ndrequr atë. "Nuk shkon mirë" është mesazhi që merr'ai. Nga ana e saj, femra nuk kupton se përpjekjet që bën ajo për ta përmirësuar partnerin, mund ta fyejnë mashkullin. Ajo, në mënyrë të gabuar, është e bindur se kështu e ndihmon që ai të ndreqet.

## TË HEQËSH DORË NGA DHËNIA E KËSHILLAVE

Pa këtë njohje të natyrës mashkullore, fare lehtë një femër mund të lëndojë pa dashur dhe në mënyrë të pavetëdijshme njeriun që do më shumë se çdo gjë tjetër në botë.

Tomi dhe Meri po shkonin në një festë. Në timon ishte Tomi. Pas rreth 20 minutash rrotullimesh të pafundme rreth të njëjtave vende, Meri kuptoi se i shoqi kishte humbur rrugën. Kur ajo i sugjeroi ta pyeste dikë për rrugën, ai nuk foli fare. Më në fund, ia doli dhe arritën në kohë te vendi ku bëhej festa, por marrëdhëniet e tyre gjatë gjithë mbrëmjes qenë të tensionuara. Meri nuk arrinte të kuptonte përse ishte kaq i shqetësuar i shoqi.

Mendonte: "Të dua dhe merakosem për ty, prandaj të ofroj ndihmë."

Ai ndihej i fyer. Mesazhin e kishte kuptuar në këtë mënyrë: "Nuk besoj se ti je në gjendje të më çosh në destinacion. Je i paaftë!"

Meri, që nuk merrte parasysh veçoritë e jetës në Mars, nuk mund ta kuptonte se sa e rëndësishme ishte për Tomin arritja e objektivave të tij pa ndihmën e tjetërkujt. Një këshillë, jo e kërkuar, për të ishte një fyerje e rëndë. Siç kemi parë, marsianëve nuk u pëlqejnë sugjerimet që ata nuk i kërkojnë. Një mënyrë për të vlerësuar një marsian tjetër është të mos e shkosh asnjëherë nëpër mend se meqë ai vetë nuk kërkon ndihmë, është i paaftë për t'i zgjidhur problemet.

Meri nuk mund ta merrte me mend se kishte humbur një rast kaq të rrallë për t'ia treguar Tomit dashurinë e saj. Në atë kohë ai ishte i thyer shpirtërisht dhe kishte nevojë për doza të tjera ngrohtësie. Po ta shmangte dhënien e këshillave, ajo do t'i kishte bërë një dhuratë jo më pak të çmuar se një buqetë e mrekullueshme lulesh ose një letër dashurie, të cilat ajo i vlerësonte shumë.

Pasi e kuptoi këtë logjikë të marsianëve, Meri mësoi si ta ndihmonte Tomin në çaste të vështira. Kur ai e humbi përsëri një herë tjetër rrugën, në vend që t'i ofronte ndihmë, e kyçi gojën, mori frymë thellë dhe u përpoq ta vlerësonte plotësisht atë çka Tomi po përpiqej të bënte për të. Në këtë rast, Tomi, nga ana e tij, ia shprehu mirënjohjen për besimin që ajo i shfaqi.

Me fjalë të tjera, kur një femër ofron një këshillë që nuk i kërkohet, ose përpiqet "të ndihmojë" një mashkull, ajo as nuk e merr dot me mend se sa kritike dhe pa sens dashurie duket para tij: Edhe pse të shtyra nga qëllimet më të mira, këshillat e saj e fyejnë dhe e lëndojnë në shpirt partnerin. Atëherë, reagimi i mashkullit mund të jetë i vrazhdë, sidomos kur ndihet se po kritikohet si një fëmijë ose kur bën analogji me faktin që nëna e tij e kishte zakon ta kritikonte vazhdimisht babanë.

**Me fjalë të tjera, kur një femër ofron një këshillë që nuk i kërkohet, ose përpiqet "të ndihmojë" një mashkull, ajo as nuk e merr dot me mend se sa kritike dhe pa sens dashurie duket para tij.**

Për shumë meshkuj është e rëndësishme të dëshmojnë se janë në gjendje t'i arrijnë objektivat që ia kanë vënë vetes, edhe në qoftë se bëhet fjalë për vogëlima, fjala vjen, si të arrijnë pa u aksidentuar në një restorant ose në një festë. Në mënyrë paradoksale, mashkulli mund të jetë më i ndjeshëm për gjëra të vogla sesa për ato të një rëndësie më të madhe. Ja deri ku mund të shkojë ai me mendimet e tij: nëse partnerja nuk ka besim tek unë për një vogëlimë si kjo, si mund të më quajë të aftë për gjëra më të rëndësishme? Si paraardhësit e tyre marsianë, meshkujt gjejnë gjithnjë arsye të mburren për shkathtësinë e tyre, sidomos kur është fjala për të riparuar pajisje mekanike, për të arritur në ndonjë vend pa iu ndodhur gjë, ose kur zgjidhin një problem. Në këto çaste ata kanë më shumë nevojë që të pranohen nga partneret e tyre përzemërsisht, ashtu siç janë, dhe jo që këto t'u japin këshilla ose t'u bëjnë kritika.

## TË MËSOSH TË DËGJOSH

Në mënyrë të ngjashme, në qoftë se mashkulli nuk e kupton se një femër është e ndryshme nga ai, me përpjekjet që bën për ta ndihmuar atë mund t'i keqësojë gjërat. Ndaj është e nevojshme që meshkujt të kenë parasysh se femrat flasin për problemet e tyre për ta rritur intimitetin dhe jo për të pasur medoemos zgjidhjen e tyre.

Shpesh herë një femër dëshiron thjesht që ta bëjë partnerin

pjesëmarrës në ndjenjat që përjeton gjatë ditës, ndërsa ai e ndërpret, duke i ofruar zgjidhje pa mbarim, i bindur se kështu është i dobishëm për të; por mbetet tejet i trondítur kur vë re se nuk e ka kënaqur.

**Shpesh herë një femër dëshiron thjesht që ta bëjë partnerin pjesëmarrës në ndjenjat që përjeton gjatë ditës, ndërsa ai e ndërpret, duke i ofruar zgjidhje pa mbarim, i bindur se kështu është i dobishëm për të.**

Meri kthehet në shtëpi pas një dite tepër të lodhshme. Ajo ka nevojë të shfrejë ndjenjat e veta.

"Ka kaq shumë gjëra për të bërë", thotë. "Nuk kam as edhe pak kohë për veten time."

Ndërsa Tomi përgjigjet: "Duhet ta lësh atë vend pune. Nuk është nevoja të punosh kaq shumë. Kërko diçka tjetër që të të pëlqejë."

"Po puna që kam më pëlqen. Vetëm në qoftë se ata të punës do të kërkonin nga unë të ndryshoj gjithçka."

"Mos ua vër veshin. Bëj atë që je në gjendje të bësh."

"Po unë pikërisht kështu bëj... Më duket e pamundur të mos më ketë telefonuar tezja ime sot".

"Mos u bëj merak për këtë gjë, sepse do të telefonojë."

"Po ti e di fare mirë si është ajo. Ka nevojë për mua."

"Ti, Meri, merakosesh shumë, ja pse nuk je e lumtur."

Meri zemërohet. "Nuk jam gjithmonë e trishtuar. Përse nuk më dëgjon, xhanëm?"

"Po unë duke të dëgjuar *jam*."

"Oo, tashmë, është e kotë që përpiqesh të japësh shpjegime."

Pas kësaj bisede, Meri ndihet akoma edhe më e mërzitur. Edhe Tomi ndihej i zhgënjyer, por nuk arrinte të kuptonte se

çfarë nuk shkonte në këtë mes. Donte ta ndihmonte, por taktika e tij, e gjitha e përqendruar në kërkim të zgjidhjes së problemit, nuk pati rezultat.

Përderisa nuk merrte parasysh se si është e ndërtuar jeta në Venerë, Tomi nuk mund të kuptonte se sa e rëndësishme ishte për Merin që thjesht të dëgjohej. Me qëndrimin e tij, ai vetëm e keqësoi gjendjen.

Nuk e dinte se për ta lehtësuar Merin, atij do t'i kishte mjaftuar vetëm të dëgjonte me durim shfrimet e saj. Kur arriti të mbledhë më shumë informacion rreth venusianeve dhe për nevojën që ato kanë për të folur, dalëngadalë u mësua edhe ta dëgjojë. Tani, kur Meri kthehet në shtëpi e lodhur dhe nervoze, bisedat e tyre janë shumë më ndryshe.

Ja një shembull:

"Ka kaq shumë gjëra për të bërë", thotë Meri. "Nuk më mbetet as edhe pak kohë për veten time."

Tomi merr frymë thellë, qetësohet dhe përgjigjet: "Dreq o punë, duhet të kesh pasur një ditë të vështirë."

"Ata në punë, në çastin e fundit, më kërkojnë të ndryshoj gjithçka, nuk di çfarë të bëj."

Tomi lëshon vetëm një "Hmm".

"Deri dhe tezen time kam harruar ta marr në telefon."

Ai tregohet i preokupuar: "Oo, jo!"

"Dhe mendo që ka kaq shumë nevojë për mua. Ndihem si një krimb."

"Je shumë e njerëzishme", i thotë Tomi. "Eja këtu e më lër të të përqafoj."

E shtrëngoi fort, ndërsa Meri mori frymë lirisht e qetësuar mes krahëve të tij. Pastaj tha: "Më pëlqen të flas me ty. Më bën të ndihem e lumtur. Falemnderit që më dëgjove. Tani ndihem shumë më mirë."

Jo vetëm Meri, por edhe Tomi ndihet më mirë. Befasohet kur vë re se gruaja është e lumtur që nga koha kur ai ka filluar ta dëgjojë. Falë kësaj vetëdijeje të re për ndryshimet që ekzis-

tojnë mes tyre, Tomi ka zbuluar se sa e dobishme është ta dëgjosh partneren, pa i ofruar zgjidhje praktike, ndërsa Meri, nga ana e saj, ka mësuar ta lërë të qetë dhe ta pranojë bashkëshortin ashtu siç është, pa e kritikuar në çdo rast dhe pa i ofruar këshilla që nuk i kërkohen.

## NË MBROJTJE TË MAESTROS PËR GJITHÇKA DHE TË KOMITETIT DREJTUES PËR MBARËVAJTJEN E SHTËPISË

Siç kam folur më sipër, kur kam vënë theksin në gabimet që bëjnë meshkujt dhe femrat, nuk dua të këmbëngul në atë që "Maestro për Gjithçka" dhe "Komiteti Drejtues" për mbarëvajtjen e shtëpisë janë figura tërësisht negative. Në të vërtetë, ato janë veçori marsiane dhe venusiane shumë pozitive. Gabimi qëndron në zgjedhjen e çastit dhe të mënyrës për ta mbështetur njëri-tjetrin.

Një femër e vlerëson së tepërmi Maestron për Gjithçka, por me kusht që ky të mos ndërhyjë kur ajo është e shqetësuar. Është e nevojshme që meshkujt të kenë parasysh se, kur femrat janë të shqetësuara dhe flasin për problemet e tyre, nuk është ky çasti për t'u ofruar zgjidhje; ato kanë nevojë vetëm të dëgjohen, që të ndihen më mirë. Nuk kanë aspak nevojë të përmirësohen.

Një mashkull e vlerëson së tepërmi Komitetin për Mbarëvajtjen e shtëpisë, por atëherë kur ai vetë e kërkon ndërhyrjen e tij. Femrat duhet të kenë parasysh se kritikat dhe këshillat që japin pa ua kërkuar, bëjnë që mashkulli të ndihet i mbikëqyrur dhe jo i dëshiruar. Për të mësuar nga gabimet e bëra, ai ka më tepër nevojë të pranohet nga partnerja ashtu siç është dhe jo për këshillat e saj. Kur një mashkull nuk ndihet nën trysninë e përpjekjeve të vazhdueshme që bën partnerja për ta përmirësuar atë, do ta ketë më pak të vështirë t'i kërkojë asaj ndihmë dhe këshilla.

Kur partneri bën rezistencë, kjo ndodh sepse ka shumë mundësi të kemi bërë një gabim në zgjedhjen e çastit ose të mënyrës së duhur për ta ndihmuar.

Falë njohjes së këtyre ndryshimeve, bëhet më i lehtë respektimi i ndjeshmërisë së partnerit. Dhe është e kuptueshme se, kur partneri bën rezistencë, kjo ndodh sepse ka shumë mundësi të kemi bërë një gabim në zgjedhjen e çastit ose të mënyrës së duhur për ta ndihmuar.

Do ta shqyrtojmë më thellë këtë aspekt.

## KUR NJË FEMËR U KUNDËRVIHET ZGJIDHJEVE TË OFRUARA NGA NJË MASHKULL

Kur femra u kundërvihet zgjidhjeve të ofruara nga një mashkull, ky mendon se vihet në dyshim kompetenca e tij. Rrjedhimisht, nuk ndihet i vlerësuar dhe ftohet në marrëdhëniet e tij me partneren. Gatishmëria e tij për ta dëgjuar atë zbehet.

Duke pasur parasysh se femrat vijnë nga Venera, në çaste të caktuara mashkulli ka mundësi ta kuptojë shkakun e kundërshtimit të saj.

Ja një listë e shkurtër e qëndrimeve, me të cilat një mashkull rrezikon t'i zbehë ndjenjat e partneres, kur ofron zgjidhje që ajo nuk ia ka kërkuar. Jeni në gjendje ta gjeni shkakun e kundërvënies së saj?

1. "Nuk duhet të merakosesh kaq shumë."
2. "Po unë nuk e thashë këtë gjë."
3. "Pastaj, gjendja nuk është kaq e rëndë."

4. "Në rregull, më vjen keq. Tani e mbyllim këtë kapitull."
5. "Përse nuk e bën dhe të mos e zgjasim më?"
6. "Po ne po sqarohemi."
7. "Nuk duhet të ndihesh e lënduar, nuk doja të thoja këtë."
8. "Po, atëherë, çfarë kërkon të thuash?"
9. "Nuk duhet të ndihesh kështu."
10. "E si mund ta thuash? Javën që shkoi kam kaluar një ditë të tërë me ty dhe jemi zbavitur jashtë mase."
11. "Në rregull, e lëmë fare."
12. "Dakord, e pastroj unë oborrin. Të bën të ndihesh më mirë kjo?"
13. "E gjeta. Ja çfarë duhet të bësh."
14. "Dëgjo, nuk mund të bëjmë asgjë në lidhje me këtë."
15. "Nëse ti nuk ke dëshirë ta bësh atë veprim, atëherë mos e bëj."
16. "Përse i lejon njerëzit që të trajtojnë kështu? Mos ua vër veshin."
17. "Nëse nuk je e lumtur, mbase duhet të ndahemi."
18. "Në rregull, tani e tutje merru ti."
19. "Tani e tutje do të merrem unë."
20. "Sigurisht që të dua shumë. Ç'janë këto budallallëqe?
21. "Do të vendosësh të arrish në thelbin e çështjes?"
22. "E gjitha ajo që duhet të bëjmë është..."
23. "Kjo nuk është aspak ajo çka ndodhi."

Secili nga këto pohime minimizon ose përpiqet t'i shpjegojë shqetësimet, ose ofron zgjidhje, që, teorikisht, duhet t'i shndërronin menjëherë ndjenjat negative të femrës në ndjenja pozitive. Hapi i parë që një mashkull mund të ndërrmarrë, me qëllim që ta ndryshojë sjelljen e tij, është shumë i thjeshtë: ai duhet të heqë dorë nga theksimi i frazave të mësipërme (për këtë argument do të merremi më imtësisht në kreun e pestë).

Kur e kupton qartë se ajo refuzon jo zgjidhjen në vetvete, por momentin që ai ka zgjedhur dhe mënyrën se si e para-

shtron zgjidhjen e problemit, një mashkull mund t'i bëjë ballë shumë më lehtë qëndresës së femrës. Mbi të gjitha, mashkulli nuk duhet ta marrë këtë qëndresë të sajën si një kundërvënie personi të tij. Duke u mësuar ta dëgjojë, ai do të zbulojë se femra do ta vlerësojë akoma më shumë, sesa në rastet kur ajo ishte e zemëruar me të.

## KUR MASHKULLI I REZISTON KOMITETIT DREJTUES PËR MBARËVAJTJEN E SHTËPISË

Kur një mashkull i hedh poshtë këshillat e një femre, kjo krijon përshtypjen se ai është indiferent ndaj saj. Ndien se nevojat e saj shpirtërore nuk janë respektuar. Rrjedhimisht, ndihet pak e kuptuar dhe nuk ka më besim tek ai.

Në rrethana të ngjashme, duke pasur parasysh se meshkujt vijnë nga Marsi, femra mund ta kuptojë shkakun e vërtetë të qëndresës së brendshme të partnerit.

Ja disa shembuj që tregojnë se si një femër mund ta mërzisë në mënyrë të pavetëdijshme një mashkull, duke i ofruar këshilla ose kritika të padëmshme në dukje. Ndërsa lexoni listën, kini parasysh që këto gjëra të vogla, për fat të keq, krijojnë pengesa të mëdha në formën e kundërvënies dhe të mërisë. Në disa fraza kritikat ose këshillat nuk dalin të qarta menjëherë. Përpiquni ta dalloni shkakun përse ai mund të ndihet i mbikëqyrur.

1. "Po pse e bleve? Ne e kemi një."
2. "Ato pjatat janë akoma me yndyrë. Do të ngelin të pista."
3. "Mos i ke flokët pak si tepër të gjatë?"
4. "Është një vendqëndrim makinash atje poshtë, ktheje."
5. "Ti do ta kalosh kohën me miqtë, po unë?"
6. "Nuk duhet të punosh kaq shumë. Merr një ditë pushim."

7. "Mos e vër aty. Nuk do ta gjejmë dot."
8. "Duhet ta thërrasësh hidraulikun. Ai e di çfarë duhet bërë."
9. "Pse duhet të presim që të lirohet një tavolinë? Nuk prenotove?"
10. "Duhet të kalosh më shumë kohë me fëmijët. E ndjejnë mungesën tënde."
11. "Zyra jote është një rrëmujë e tmerrshme. Si mund të punosh në këtë kaos? Kur do ta pastrosh?"
12. "Ke harruar përsëri ta sjellësh në shtëpi. Mbase mund ta vësh në një vend të veçantë, në mënyrë që të kujtohesh."
13. "Po ecën shumë shpejt. Ngadalëso pak, se mund të të vënë ndonjë gjobë."
14. "Herën tjetër, të lexojmë më parë recensimet kinematografike."
15. "Nuk e dija ku ishe. (Duhet të më merrje në telefon)."
16. "Dikush e ka pirë lëngun e frutave drejtpërdrejt nga shishja."
17. "Mos ha me dorë. Je një shembull i keq për fëmijët."
18. "Kjo gjellë me patate ka shumë yndyrë. Nuk është e këshillueshme për zemrën tënde."
19. "Ti nuk i lë vetes mjaft kohë."
20. "Duhet të më lajmëroje më parë. Nuk mund të lë gjithçka, për të ardhur me ty."
21. "Ajo këmishë nuk shkon me pantallonat."
22. "Është hera e tretë që Billi merr në telefon. Kur do të vendosësh t'i telefonosh?"
23. "Çanta jote e veglave është një rrëmujë e llahtarshme. Nuk arrij të gjej asgjë. Duhet t'i vësh gjërat në rregull."

*Kur një femër nuk di si t'i kërkojë mbështetje në mënyrë të drejtpërdrejtë një mashkulli* (Kreu 12) *ose t'i shprehë në mënyrë konstruktive një mospërputhje mendimi* (Kreu 9), *ka*

të ngjarë të ndihet e paaftë ta arrijë atë gjë që për të cilën ka nevojë, nëse nuk i ofron partnerit ndihmë dhe nuk i jep këshilla, të cilat nuk i janë kërkuar prej tij. (Do të merremi edhe më poshtë me këtë çështje). Ta ushtrosh veten që ta pranosh tjetrin ashtu siç është, pa e zbehur këtë me dhënie këshillash dhe me kritika, është në vetvete një progres i rëndësishëm.

Kur femra qartësohet se ai nuk refuzon nevojat e saj, por mënyrën se si ia parashtron ato, ajo nuk do ta përjetojë këtë si një refuzim që partneri i bën asaj si person, por do të kërkojë mënyra më të përshtatshme për t'i shprehur nevojat e veta. Me kohë, ajo do të kuptojë se mashkulli është i motivuar të përmirësohet vetëm kur ai shihet prej saj si zgjidhje e një problemi, dhe jo sikur është vetë problemi.

**Mashkulli është i motivuar të përmirësohet vetëm kur ai shihet prej saj si zgjidhje e një problemi, dhe jo sikur është vetë problemi.**

# 3

# Meshkujt mbyllen në strofull, kurse femrat flasin

Një nga ndryshimet më të mëdha mes meshkujve dhe femrave është mënyra se si e përballojnë stresin. Mashkujt priren të mbyllen gjithnjë e më shumë në vetvete dhe të përqendrohen te problemi, kurse femrat, pak nga pak, fillojnë e ndihen të dërrmuara shpirtërisht dhe nga ana emotive përjetojnë një proces të tërë. Në këto rrethana, nevojat shpirtërore të të dy sekseve nuk përputhen. Mashkulli ndihet më mirë kur i zgjidh problemet, kurse femra kur flet për to. Paaftësia për ta kuptuar dhe për ta pranuar këtë ndryshim krijon në marrëdhëniet e tyre fërkime të panevojshme. Të shohim një shembull:

Kur Tomi kthehet në shtëpi, dëshiron të çlodhet duke lexuar gazetat. Është i stresuar për shkak të problemeve të pazgjidhura të ditës dhe gjen lehtësim kur i lë mënjanë ato.

Edhe gruaja e tij, Meri, dëshiron të çlodhet pas një dite rraskapitëse. E, megjithatë, ajo synon të gjejë lehtësim duke folur rreth problemeve të saj. Tensioni mes tyre rritet derisa krijohet një klimë jomiqësore.

Në vetvete Tomi është i bindur se Meri flet ca si tepër, ndërsa ajo ndihet e shpërfillur. Nëse nuk do të arrijnë t'i kuptojnë ndryshimet që ekzistojnë midis tyre, ata do t'i largohen gjithnjë e më shumë njëri-tjetrit.

Ka të ngjarë që edhe ju vetë të jeni ndodhur në një rrethanë të tillë, sepse kjo që treguam më sipër është vetëm një nga rastet e shumta kur meshkujt dhe femrat gjenden në kontrast me njëri-tjetrin. Në fakt, problemi nuk është vetëm i Tomit dhe Merit, por prek pothuajse të gjitha marrëdhëniet ndërvetjake.

Zgjidhja e problemit të Tomit dhe Merit nuk varet aq nga dashuria e tyre reciproke sesa nga njohja që secili nga të dy ka për seksin tjetër.

Duke shpërfillur faktin që femrat kanë nevojë të flasin për problemet e tyre në mënyrë që të ndihen më mirë, Tomi do ta ketë ende bindjen se Meri flet shumë, kështu që ai do të vazhdojë të refuzojë ta dëgjojë atë. Duke shpërfillur faktin që Tomi e lexon gazetën për t'u qetësuar, Meri do të vazhdojë të ndihet e lënë pas dore. Për më tepër, ajo do të këmbëngulë në përpjekjet e saj që ta bëjë partnerin të flasë edhe kur ai nuk ka dëshirë për të folur.

Tani le të kthehemi te jeta në Mars dhe në Venerë, për të marrë përvoja të tjera të dobishme.

## TA PËRBALLOSH STRESIN NË MARS DHE NË VENERË

Kur një marsian është i shqetësuar, nuk flet kurrë për çka e preokupon. Ai do t'ia ngarkonte problemin e tij një marsiani tjetër, vetëm nëse për ta zgjidhur atë do të ishte e domosdoshme ndihma e shokut. Madje, ai bëhet tej mase gojëkyçur dhe mbyllet në strofullën e tij vetjake, për të reflektuar rreth problemit, aty ai do ta shqyrtojë atë nga çdo anë, për ta gjetur zgjidhjen. Kur e gjen, ndihet shumë i lehtësuar dhe e braktis strofullën.

Nëse nuk arrin të gjejë një zgjidhje, atëherë, kërkon diçka që ia jep mundësinë t'i harrojë problemet, si për shembull, lexon gazetën ose merret me ndonjë veprimtari krijuese.

Kështu, duke e shkëputur mendjen nga problemet e ditës, pak nga pak ai arrin të qetësohet. Nëse stresi është me të vërtetë i fortë, ai mund t'u përkushtohet veprimtarive që kërkojnë shumë impenjim, si për shembull, merr pjesë në një garë ose i ngjitet një mali.

**Për t'u ndier më mirë, marsianët mbyllen në strofull për t'i zgjidhur problemet.**

Kur një venusiane është e shqetësuar ose e stresuar, ajo gjen lehtësim, duke iu drejtuar një personi tek i cili ka më shumë besim, duke i treguar me imtësi peripecitë e saj të ditës. Nëse ndihen të dërrmuara nga vështirësitë, venusianet përfitojnë mjaft kur i bëjnë të tjerët që të marrin pjesë në sikletin e tyre. Kjo është natyra e femrave.

**Për t'u ndier më mirë, venusianet mblidhen për t'i biseduar hapur problemet.**

Në Venerë, t'i bësh të tjerët të marrin pjesë në problemet e tua, është shenjë dashurie dhe besimi.Venusianet nuk e quajnë për turp kur kanë probleme. Unin e tyre nuk e ushqen kompetenca profesionale ose zotësia, por komunikimi me persona të tjerë. Ato e shfaqin hapur gjendjen e dërrmuar shpirtërore, pështjellimin, pafuqinë e tyre dhe lodhjen.

Një venusiane ndihet mirë në vetvete, kur ka miq të gatshëm me të cilët t'i ndajë vështirësitë dhe gjendjen shpirtërore. Marsiani ndihet mirë kur mund t'i zgjidhë i vetëm problemet e veta, atje, në strofullën e tij. Këto janë konsiderata të vlefshme edhe për femrat, edhe për meshkujt e sotëm.

## Si reagojnë femrat ndaj strofulles

Kur një mashkull është i mbyllur në strofullën e tij, ai nuk është i aftë t'ia japë partneres përkujdesjen që ajo meriton. Në këto çaste, femra e ka të vështirë ta pranojë mashkullin ashtu siç është, sepse nuk kupton shkallën e stresit që ai ka pësuar. Nëse në mbrëmje partneri do t'i fliste asaj rreth problemeve të tij, ajo do të tregohej më e arsyeshme, mirëpo ai vazhdon të qëndrojë i mbyllur në vetvete, ndaj ajo ndihet e shpërfillur. E kupton që partneri është i shqetësuar, por, gabimisht, pandeh se ai nuk e do shumë, meqë nuk i flet.

Zakonisht, femrat nuk e kuptojnë mënyrën me të cilën marsianët e përballojnë stresin. Ato do të donin që meshkujt të hapeshin dhe të flisnin për vështirësitë e tyre, ashtu siç bëjnë ato vetë. Kur një mashkull mbyllet në strofullën e tij, partnerja ndien mëri për të. Ajo ndihet e lënduar, kur ai, në vend që t'i përkushtohet asaj, lexon gazetën ose shkon të zhvillojë një ndeshje.

Të pretendosh që një mashkull i mbyllur në strofullën e tij të bëhet menjëherë i dashur, i hapur dhe i vëmendshëm ndaj partneres, është jorealiste, ashtu sikundër është jorealist edhe pretendimi që një femër e shqetësuar të qetësohet në çast. Është gabim të pretendosh që një mashkull i shqetësuar të jetë gjithmonë në sintoni me dashurinë dhe dhembshurinë e femrës dhe me shkallën e gatishmërisë që tregon ajo për të marrë pjesë në ndjenjat e tij, ashtu siç është gabim të pretendosh që ndjenjat e një femre të jenë gjithmonë logjike dhe racionale.

Kur marsianët mbyllen në strofull, ata priren të harrojnë se edhe miqtë e tyre kanë probleme. Instinkti i shtyn të mendojnë që, para se të merren me problemet e të tjerëve, më parë duhet të kujdesen për veten. Përballë këtij qëndrimi mbylljeje, zakonisht, një femër bën rezistencë dhe ndihet e fyer.

Atëherë mund të ndodhë që ajo duke pretenduar mbështetjen e tij, pothuaj ndien se duhet të luftojë për t'i mbrojtur të

drejtat e saj. Duke kujtuar që meshkujt vijnë nga Marsi, një femër mund të mësojë të interpretojë siç duhet sjelljen e partnerit të tij, të kuptojë se mbyllja është një mekanizëm për ta përballuar stresin dhe jo një mënyrë për ta shprehur indiferentizmin e tij. Prandaj, në vend që t'i kundërvihet, ajo mund të fillojë të bashkëpunojë me të, për të siguruar atë çka ajo ka nevojë.

Nga ana tjetër, zakonisht, meshkujt janë pak të ndërgjegjshëm për reagimet e çuditshme që komunikojnë kur janë në strofullën e tyre. Kur mëson të njohë efektet që ka mbi partneren mbyllja e tij, mashkulli do të tregojë më shumë mirëkuptim kur ajo ndihet e lënë pas dore dhe jo e vlerësuar sa duhet. Duke u kujtuar që femrat vijnë nga Venera, mashkulli do ta ketë më të lehtë të shfaqë më tepër respekt ndaj reagimeve dhe ndjenjave të saj. Nëse nuk i kupton sjelljet e partneres, një mashkull ka prirjen të vihet në pozicion mbrojtjeje dhe të grindet me të.

Ja katër keqkuptimet më të përhapura:

1. Kur ajo thotë: "Nuk më dëgjon", ai përgjigjet: "Si mund ta thuash një gjë të tillë? Jam në gjendje ta përsëris të gjithë atë që më the."
Kur një mashkull është në strofull, fjalëve që i thotë partnerja u kushton vetëm 5% të vëmendjes së tij, gjë që për të është e mjaftueshme. Ndërsa, ajo që kërkon partnerja janë pikërisht vëmendja dhe përkujdesja e tij e plotë ndaj saj.

2. Kur ajo thotë: "Nuk ke interes fare për mua", ai ia kthen: "Natyrisht që interesohem për ty. Përndryshe, përse do të përpiqesha të ta zgjidhja këtë problem?" Duke u përpjekur të zgjidhë një problem të partneres, mashkulli beson se kështu shfaq interesimin e tij për të. Por, femra ka nevojë që ta ndiejë pranë, që ai të tregohet 100% i vëmendshëm ndaj saj, ja, kjo është kërkesa që i bën atij.

3. Kur ajo thotë: "Më duket se nuk jam e rëndësishme për ty", ai kundërpërgjigjet: "Po kjo është qesharake. Sigurisht që je e rëndësishme."

Sipas tij, bëhet fjalë për një gjendje shpirtërore absurde, sepse është tamam në interesin e saj që ai po sforcohet t'ia eliminojë vështirësitë. Mashkulli nuk e kupton se, duke u përqendruar te një problem i vetëm, duke shpërfillur shqetësimet që kanë përfshirë partneren e tij, ai nuk bën gjë tjetër veçse shkakton tek ajo një reagim të fortë: femra e merr gjithë këtë qëndrim të tij si diçka që ka të bëjë me atë si person, ndaj ndihet e parëndësishme.

4. Kur ajo thotë: "Nuk ke ndjenja. Je i gjithi robot", ai ia pret: "E çfarë gabimi ka këtu? Në ç'mënyrë tjetër mund ta zgjidhja këtë problem?"

Ai e gjykon partneren shumë kritike dhe pretenduese; ndërsa po përpiqet, me ato mundësi që ka, t'ia zgjidhë problemin. Dhe ndihet shumë pak i vlerësuar. Përveç kësaj, ai nuk arrin ta kuptojë plotësisht rëndësinë që kanë ndjenjat për partneren. Zakonisht meshkujt nuk e perceptojnë se sa shpejt dhe me çfarë intensiteti ata, nga të dashur dhe të gatshëm, bëhen të mbyllur dhe pak të kuptueshëm. Në strofull, mashkulli përqendrohet plotësisht në zgjidhjen e problemit të vet dhe është i pavetëdijshëm për efektin që mbyllja e tij mund të ketë te të tjerët.

## TË GJESH LEHTËSIM DUKE FOLUR

Kur një femër është e stresuar, ndien nevojën instinktive që të flasë për ndjenjat e saj dhe për problemet që lidhen me to. Kur fillon të flasë, ajo nuk përcakton asnjë përparësi. Nëse është e shqetësuar, ajo është e shqetësuar për të gjitha, pra, si për gjëra të vogla, ashtu edhe të mëdha. Ajo nuk preokupohet menjëherë për t'i gjetur zgjidhjet e duhura, por kërkon të gjejë lehtësim, duke e hapur zemrën e vet dhe duke kërkuar mirëkuptim nga të tjerët. Duke folur, mbarë, për të gjitha vështirësitë e saj, në fund do të ndihet më mirë.

**Femra e stresuar nuk është e interesuar të gjejë menjëherë zgjidhje të problemeve të saj; ajo më shumë kërkon lehtësim duke u shprehur dhe duke u kuptuar.**

Ndërsa një mashkull i stresuar priret të përqendrohet te një problem i vetëm dhe t'i harrojë problemet e tjera, femra e stresuar ka pirjen t'i bëjë prezent të gjitha problemet që ka dhe ta lëshojë veten. Të diskutuarit për të gjitha problemet që e shqetësojnë, pa u përqendruar në diçka të veçantë, e ndihmon femrën të ndihet më mirë. Nëpërmjet kësaj analize që i bën vetes, ajo fiton një vetëdije më të madhe për çka e shqetëson, dhe ndjesia se është e dërmuar bie.

Femrat flasin për problemet e së kaluarës dhe për ato të së ardhmes, për probleme thelbësore dhe ato anësore, deri dhe për probleme të cilat nuk kanë zgjidhje. Sa më shumë të flasin dhe të qëmtojnë, aq më mirë ndihen. Të pretendosh sjellje të ndryshme nga këto prej femrave, do të thotë ta mohosh natyrën e mirëfilltë të tyre.

Pastaj, për t'i harruar vuajtjet e veta, femra e lë ndonjëherë veten të përzihet nga ana emotive me problemet e të tjerëve. Përveç kësaj, ajo mund të gjejë lehtësim edhe duke diskutuar për problemet e miqve, të afërmve dhe të kolegëve. Për të pak rëndësi ka nëse problemet që diskuton janë të sajat ose të të tjerëve; të folurit është reagimi më i frytshëm dhe i natyrshëm i venusianeve ndaj stresit.

***Për t'i harruar vuajtjet e veta, femra e lë ndonjëherë veten të përzihet nga ana emotive me problemet e të tjerëve.***

## Si reagojnë meshkujt, kur femrat kanë nevojë të flasin

Zakonisht, kur femra flet për problemet e saj, mashkulli bën rezistencë. Ai e merr të mirëqenë faktin se ajo e bën përgjegjës për problemet e saj. Sa më të mëdha janë problemet, aq më shumë ndihet i qortuar. Nuk kupton që femra, kur flet, gjen prehje shpirtërore. Ai nuk e di se do t'i mjaftonte ta dëgjojë, që ta fitojë mirënjohjen e saj.

Marsianët flasin për problemet e tyre vetëm në dy raste: kur qortojnë dikë, ose kur kërkojnë një këshillë. Kur partnerja është jashtë mase e shqetësuar, mashkulli mendon se ajo po e qorton. Nëse është pak e tronditur, ai mendon se po i kërkon këshillë.

Në rastin e fundit, ai nxiton ta veshë qyrkun e Maestros për Gjithçka. Kur mendon se ajo po e qorton, ai nxjerr shpatën për t'u mbrojtur nga sulmi. Në të dyja rastet, mashkulli e ka shumë vështirë ta dëgjojë partneren.

Nëse i ofron zgjidhje, ajo do të vazhdojë t'i flasë për probleme të tjera. Pasi i ka ofruar dy ose tri zgjidhje, mashkulli do të çuditet kur sheh që ajo nuk po ndihet mirë. Në fakt, ky është reagimi tipik i marsianëve... në kushtet kur ata e kanë theksuar ofertën për të dhënë ndihmë. Në këtë rrethanë, mashkulli në mënyrë të pashmangshme do të ndihet i refuzuar dhe pak i vlerësuar.

Nga ana tjetër, kur ndihet i sulmuar, mashkulli do të përpiqet të mbrohet. Ai është i bindur se që partnerja të pushojë së qortuari, do t'i mjaftojë të japë shpjegime. Por, sa më shumë mbrohet ai, aq më shumë shtohet shqetësimi i saj. Mashkulli s'e kupton që ajo nuk ka nevojë për shpjegimet e tij, përkundrazi, ai duhet ta kuptojë gjendjen e saj shpirtërore. Nëse do të tregohet i mençur, pra, do ta dëgjojë partneren deri në fund, ajo, pas disa ankesash kundrejt tij, do të ndërrojë temë dhe do të kalojë në diskutimin e problemeve të tjera.

Meshkujt ndihen të zhgënjyer sidomos kur partnerja parashtron probleme që ata nuk janë në gjendje t'i zgjidhin.

Ja ndonjë shembull:

- "Nuk më paguajnë sa duhet."
- "Tezja ime keqësohet gjithnjë e më shumë, çdo vit bëhet më keq."
- "Shtëpia jonë nuk është mjaft e madhe."
- "Ç'stinë e thatë! Kur do të bjerë shi?"
- "Buxheti ynë është në një pikë kritike."

Femra mund ta theksojë njërën prej këtyre frazave për t'i shprehur zhgënjimet dhe mërzitjen e saj. Ka mundësi që ajo ta dijë se nuk mund të bëhet asgjë për t'i zgjidhur problemet e saj, por, sidoqoftë, gjen ngushëllim duke folur për to. Dhe vetëm flet. Ndihet e kuptuar nëse partneri, që është duke e dëgjuar, jeton me mërzitjen dhe me zhgënjimin e saj. Megjithatë, në këtë mënyrë ajo mund të shkaktojë edhe mërzitjen e partnerit... kur ky nuk e kupton se femra mjafton të flasë që të ndihet mirë.

Meshkujt, përveç të tjerash, humbasin durimin kur femrat zgjaten në detaje. Gabimisht, mashkulli mendon se detajet, për femrën, janë instrumente që ajo ofron për t'i zgjidhur problemet. Ai përpiqet kot ta kuptojë rëndësinë e tyre dhe, si përfundim, e humb durimin. Gjithashtu, ai nuk e kupton se dhënia pas detajeve nuk është tjetër veçse rrjedhojë natyrore e kënaqësisë që ndiejnë femrat kur flasin.

Përveç kësaj, për mashkullin është e vështirë ta dëgjojë partneren kur ajo flet, sepse, ai pothuajse gjithmonë niset nga hamendja e gabuar se ka një rregull logjik në parashtrimin verbal që u bën ajo problemeve të saj, ndërsa, në fakt, ajo kalon, pa asnjë kriter logjik, nga një problem në tjetrin. Rrjedhimisht, ai ndihet gjithmonë e më i zhgënjyer dhe i pështjelluar në përpjekjen e tij të kotë për të gjetur një lidhje logjike në ato që ngre partnerja.

Edhe më: një mashkull mund të mos i durojë fjalët e partneres, sepse ai pret të dëgjojë nga ajo t'ia shtrojë thelbin e çështjes. Ai nuk është në gjendje të nisë të formulojë ndonjë zgjidhje, sepse nuk e di se si përfundon debati. Sa më shumë detaje sjell ajo në fjalët e saj, aq më shumë shtohet zhgënjimi i tij. Megjithatë, mashkullit do t'i mjaftonte të kujtonte se sa dobiprurëse është për femrën të shprehurit e shumë imtësive, për arritjen e qetësisë së saj shpirtërore. Ashtu si një mashkull e ndien veten të kënaqur duke zgjidhur lëmshin e ngatërruar të një problemi, një femër ndihet e kënaqur duke folur për këtë problem.

**Ashtu si një mashkull e ndien veten të kënaqur duke zgjidhur lëmshin e ngatërruar të një problemi, një femër ndihet e kënaqur duke folur për këtë problem.**

Për t'i shmangur pengesat, femra duhet të mësojë ta shfaqë më parë nyjen qendrore të ankesave të saj dhe pastaj të kalojë në imtësira. Me një fjalë, ta shmangë rrezikun që mashkulli të mbahet në pritje. Zakonisht, femrave u pëlqen të krijojnë pak *ankth* te partneri, sepse kjo i bën ato që të shfrehen me intensitet më të madh. Por, ndërsa femrat e tjera janë në gjendje ta vlerësojnë këtë qëndrim, ka të ngjarë që mashkulli të pësojë vetëm zhgënjim.

Shkalla e keqkuptimit të një mashkulli ndaj një femre është e barabartë me rezistencën që do t'i bëjë ai asaj sa herë që ajo nis e i flet kështu, mbarë, për të gjitha problemet e saj. Dora-dorës që ai mësohet të kënaqë një femër dhe ia jep mbështetjen emotive për të cilën ajo ka nevojë, mashkulli zbulon se: ta dëgjosh partneren nuk qenka kaq e vështirë. Edhe më e rëndësishme është që, nëse partnerja do t'ia kujtojë atij se dëshiron vetëm të flasë për problemet e saj dhe se nuk pret nga

ai asnjë zgjidhje, atëherë mashkulli mund të qetësohet dhe ta dëgjojë me vëmendje më të madhe.

## SI E GJETËN GJUHËN E PËRBASHKËT MARSIANËT DHE VENUSIANET

Marsianët dhe venusianet jetuan së bashku në harmoni të përsosur, sepse qenë të aftë t'i respektonin ndryshimet që ekzistonin midis tyre. Marsianët u mësuan ta respektojnë nevojën e venusianeve për të folur. Edhe pse nuk kishin shumë gjëra të përbashkëta për të thënë, zbuluan se mund t'u jepnin një ndihmë të madhe partnereve edhe thjesht duke i dëgjuar. Nga ana e tyre, venusianet u mësuan ta respektojnë nevojën e marsianëve për t'u mbyllur në vetvete në çaste stresi. Strofulla nuk ishte më për to një mister i pazbuluar, as edhe një arsye për t'u alarmuar.

### Ajo çka mësuan marsianët

Marsianët kuptuan se sulmet, qortimet dhe kritikat e venusianeve, në të vërtetë, ishin sjellje krejt të rastësishme; pasi nxirrnin dufin, ato ndiheshin më mirë dhe shtonin pirjen e vlerësimit dhe të pranimit të partnerit. Duke u mësuar t'i dëgjojnë, marsianët zbuluan se sa dobiprurëse ishte për venusianet të flisnin për problemet e tyre.

Çdo marsian u qetësua me veten kur e kuptoi se një venusiane, duke shfaqur nevojën e saj për të folur për problemet e saj, nuk aludonte për paaftësinë e tij për ta ndihmuar. Përveç kësaj, ai mësoi se kur ishte e sigurt se po dëgjohej nga partneri, venusianja ndërpriste së bluari përbrenda problemet e veta dhe merrte një qëndrim shumë më pozitiv. Me këtë vetëdije, çdo marsian që në gjendje ta dëgjonte partneren, pa u ndier i detyruar t'i zgjidhte të gjitha problemet e saj.

Shumë meshkuj, madje edhe ndonjë femër, mbajnë një qëndrim kritik ndaj prirjes për të folur rreth problemeve që kanë, por kjo ndodh vetëm për faktin se ata nuk kanë provuar kurrë të mirat terapeutike. Ata nuk kanë parë kurrë një femër që, kur dëgjohet, të ndryshojë menjëherë, të ndihet më mirë dhe të marrë një qëndrim pozitiv.

Zakonisht, mashkulli ka parë vetëm një femër (ka më shumë mundësi nënën), e cila nuk ndihej e vrarë se nuk dëgjohej dhe që bluante përbrenda vazhdimisht e pafundësisht problemet e saj. Ky është qëndrimi tipik i femrave që nuk ndihen të dëshiruara dhe të dëgjuara për periudha të gjata kohe. Problemi i vërtetë, sidoqoftë, nuk qëndron në faktin se ato flasin për shqetësimet e tyre, por sepse në ato çaste nuk ndihen të dëshiruara.

Pasi u mësuan t'i dëgjojnë partneret e tyre, marsianët bënë një zbulim befasues. Filluan të kuptonin se, për të dalë nga strofulla, të dëgjuarit me vëmendje i një venusianeje nuk ishte më pak i efektshëm dhe interesant sesa leximi i gazetës ose shikimi i televizorit.

Duke u mësuar t'i dëgjonin partneret e tyre, meshkujt e panë se kjo gjë bëhej gjithnjë e më e lehtë për ta. Kur një mashkull mësohet vërtet ta dëgjojë partneren, përfundimisht kupton se kjo është një mënyrë e shkëlqyer për t'i harruar problemet e ditës dhe, në të njëjtën kohë, për t'i dhënë partneres së vet një kënaqësi të pafund.

## AJO ÇKA MËSUAN VENUSIANET

Edhe venusianet u qetësuan me veten kur arritën të kuptonin se, duke u mbyllur në strofullën e tij, një marsian me këtë nuk donte të thoshte se nuk e dëshironte më partneren. Ato nuk lëndoheshin më kur vëmendja e marsianëve shkëputej prej tyre.

Kur venusianja i fliste partnerit të saj dhe shihte se ai po

shpërqendrohej, ajo, me mirësjellje, pushonte së foluri dhe qëndronte aty, në pritje që atij t'i binte ndër mend për heshtjen e saj. Pas kësaj niste përsëri bisedën.

Femra venusiane kuptoi se ndonjëherë partneri e kishte të vështirë t'ia kushtonte asaj vëmendjen e tij dhe zbuloi se, kur ajo ia kërkonte këtë gjë në mënyrë të qetë dhe jo kritike, ai ndihej shumë i lumtur t'ia përmbushte dëshirën.

Kur marsianët ishin plotësisht të përqendruar në problemet e tyre dhe të mbyllur në strofullat e tyre, venusianet nuk e merrnin më si fyerje ndaj personit të tyre dhe nuk ndiheshin të lëna pas dore. Kuptuan, gjithashtu, se nuk ishte ky çasti për të nisur një bisedë intime, por ishte më mirë që t'u thoshin miqve të shkonin në pazar ose të zbaviteshin. Si rrjedhim, marsianët ndiheshin të dëshiruar e të pranuar prej partnerëve dhe dilnin më shpejt nga strehimet e tyre.

# 4

# Si ta motivosh seksin tjetër

Shumë shekuj para takimit të tyre, marsianët dhe venusianet jetonin plotësisht të lumtur në botët e tyre të largëta. Pastaj, një ditë, gjithçka ndryshoi. Befas marsianët dhe venusianet u ndjenë të trishtuar në planetet e tyre respektive. Sidoqoftë, qe pikërisht rënia shpirtërore që i shtyu ta kërkonin njëri-tjetrin.

Kuptimi i sekreteve të transformimit të tyre na ndihmon sot të njohim se sa të ndryshme janë motivimet te mashkulli dhe te femra. Falë kësaj njohjeje të re do të keni më shumë mjete për ta mbështetur partnerin tuaj dhe për ta siguruar përkrahjen për të cilën keni nevojë në çaste të vështira ose tensioni. Kthehemi mbrapa në kohë dhe përfytyrojmë sikur jemi të pranishëm në atë çka ndodhi.

Të përfshirë nga depresioni, marsianët braktisën qytetin dhe u mbyllën për një kohë të gjatë në strofullat e tyre. Prej tyre dolën vetëm atë ditë kur njëri prej tyre pa në teleskop kalimthi venusianet e bukura. Pamja e këtyre krijesave magjepsëse i frymëzoi marsianët dhe mrekullisht u çliruan nga depresioni. *Menjëherë u ndjenë të nevojshëm për dikë tjetër.* Lanë strofullat dhe filluan të ndërtonin anije kozmike që do t'i çonin në Venerë.

Kur u pushtuan nga rënia shpirtërore, venusianet reaguan duke u mbledhur në grupe dhe filluan të flisnin për problemet e tyre. Por kjo nuk mjaftoi. Qëndruan për një kohë të gjatë vik-

tima të brengosjes, deri kur, falë intuitës së tyre, iu shfaq përpara një pamje e re. Krijesa të forta dhe të mrekullueshme (marsianët) po përgatiteshin ta përshkonin universin që të vinin pranë tyre, për t'i dashuruar ato, për t'u shërbyer dhe për t'i përkrahur.

Ato *menjëherë u ndjenë të dashuruara*. Rënia e tyre shpirtërore u fshit dhe, me një humor të mirë, u përgatitën t'i prisnin marsianët.

Meshkujt gjejnë motivim dhe entuziazëm kur
*ndihen të nevojshëm për dikë tjetër.*
Femrat gjejnë motivim dhe entuziazëm kur
*ndihen të dëshiruara nga dikush.*

Këto parime janë të vlefshme edhe sot. Meshkujt gjetën motivim dhe entuziazëm, sepse *u ndjenë të nevojshëm për dikë tjetër*. Kur nuk ndihet i nevojshëm në një lidhje partnerësh, një mashkull bie në pasivitet. Nga ana tjetër, kur nuhat se partnerja ka besim në aftësitë e tij për ta bërë të lumtur dhe i çmon përpjekjet e tij, ai ndihet i elektrizuar dhe i stimuluar për të dhënë më shumë.

Si venusiane, femrat gjejnë motivim dhe entuziazëm kur *ndihen të dëshiruara nga dikush*. Një femër jo e dëshiruar ndihet në pozitë të atillë që të japë gjithnjë e më shumë dhe si përfundim ka pësuar sfilitje të madhe. Nga ana tjetër, kur ndihet e respektuar dhe e vlerësuar, një femër gjen realizimin vetjak dhe jep gjithnjë e më shumë.

## KUR NJË MASHKULL DASHURON NJË FEMËR

Një mashkull që dashurohet me një femër përsërit atë çka ndodhi kur marsiani i parë zbuloi venusianet. I veçuar në stro-

fullën e tij dhe i paaftë ta gjente shkakun e depresionit të tij, ai vëzhgonte qiellin me teleskop. Me shpejtësinë e goditjes së një rrufeje, në një çast të vetëm, jeta e tij ndryshoi krejt. Teleskopi i dha një ide kalimtare të vetë konceptit të hijeshisë dhe të bukurisë.

Kishte zbuluar venusianet. Trupi i tij u ndez. Ndërsa i vështronte, për herë të parë në jetën e tij filloi të merrej me dikë tjetër, që nuk ishte ai vetë. Falë një pamjeje të vetme dhe të shkurtër, qenia e tij kishte fituar një kuptim të ri. Depresioni u zhduk.

Filozofia e marsianëve nuk e njihte humbjen... dua të fitoj dhe nuk më intereson nëse ti do të humbësh. Deri atëherë kur çdo marsian kujdesej për vete, gjithçka shkonte si mos më mirë. Kështu kishte ndodhur për shekuj të tërë, por ja që tani u paraqit nevoja për të ndryshuar. Të dashuruar, ata donin që venusianet të përshtateshin me mënyrën e tyre të të menduarit. Dhe dëshironin të fitonin aq sa donin ata vetë.

Një pjesë e mirë e këtyre qëndrimeve marsiane kanë një vend të rëndësishëm në jetë, por bëhen të rrezikshme kur vihen re në marrëdhëniet midis subjekteve të rritura. Nëse kërkoj t'i plotësoj nevojat e mia në kurriz të partnerit, në mënyrë të pashmangshme do të ndihem jo i lumtur, por i dërrmuar shpirtërisht dhe në gjendje konfliktuale. Sekreti i një lidhjeje të arrirë është që ajo të jetë e tillë që të sjellë përfitime për të dy partnerët.

## Ndryshimet kanë fuqi tërheqëse

Pasi u dashurua, marsiani i parë filloi të ndërtojë teleskopë për vëllezërit e tij. Shumë shpejt të gjithë u çliruan nga depresioni dhe filluan t'i dashuronin venusianet. Dhe nisën të interesohen për to aq sa interesoheshin edhe për veten.

Venusianet përbënin për marsianët një burim misterioz force tërheqëse. Mbi të gjitha, ishin ndryshimet të cilat ushtro-

nin te të dyja palët forcë tërheqëse. Ndërsa marsianët ishin të vrazhdë, venusianet ishin të buta; marsianët të dobët, venusianet të shëndetshme; marsianët të ftohtë, venusianet të zjarrta. Ndryshimet shkriheshin te të dyja palët në mënyrë magjike dhe të përsosur.

Edhe pse nuk shprehej me fjalë, mesazhi i venusianeve tingëllonte i fortë dhe i qartë: Kemi nevojë për ju. Ju keni forcën dhe fuqinë të na mbushni boshllëkun e madh të jetës sonë. Së bashku mund të jetojmë të lumtur. Qe kjo ftesë që i motivoi dhe i elektrizoi marsianët.

Shumë femra e kuptojnë instinktivisht si ta dërgojnë këtë mesazh. Në fillimet e para të një lidhjeje, femra hedh drejt mashkullit një shikim të shkurtër, që duket sikur do t'i thotë: Ti je ai që mund të më bësh të lumtur. Në mënyrë fine i hap rrugë lidhjes së re dhe, me atë shikim, i jep zemër mashkullit që t'i qëndrojë më pranë, e shtyn ta kapërcejë frikën dhe pasigurinë. Për fat të keq, pasi lidhja është vendosur dhe nisin të ngrenë krye problemet, femra harron se mesazhi që i dha në fillim mashkullit, është ende i rëndësishëm e aktual dhe kështu anashkalon dërgimin e tij përsëri.

Marsianët ndiheshin shumë të motivuar nga mundësia që ata kishin për të ndryshuar me vendosmëri jetën në Venerë. Raca e tyre rendte drejt një faze të re zhvillimi. Marsianëve nuk u mjaftonte më ta vinin në provë vetveten dhe t'i zhvillonin aftësitë e tyre. Tani ata donin t'u shërbenin të tjerëve, dhe veçanërisht venusianeve. Filluan, kështu, të zhvillonin një filozofi të bazuar në fitore/fitore dhe jo më në fitore/humbje. Donin një botë, në të cilën të gjithë të kujdeseshin për të tjerët, ashtu si për veten e tyre.

## Dashuria i motivon marsianët

Marsianët iu përveshën punës për ndërtimin e një flote me anije kozmike, që do t'i çonte në Venerë. Nuk ishin ndier kurrë

kaq energjikë. Për herë të parë në historinë e tyre filluan të përjetonin ndjenja joegoiste dhe kjo, falë venusianeve.

Po ashtu, një mashkull i dashuruar është i motivuar të bëjë ç'është e mundur për t'u shërbyer të tjerëve. Siguria e tij është në një shkallë të atillë që e bën të jetë në gjendje të kryejë ndryshime të rëndësishme. Nëse do t'i jepet mundësia të vërë në provë forcën jetësore të tij, ai jep maksimumin e vet. Vetëm kur dështon, kthehet në egoist, në qëndrimin e tij fillestar.

**Nëse do t'i jepet mundësia të vërë në provë forcën jetësore të tij, ai jep maksimumin e vet. Vetëm kur dështon, kthehet në egoist, në qëndrimin e tij fillestar.**

Në rini një mashkull mund të gjejë motivime të mjaftueshme në vetvete, por, me kalimin e viteve, edhe kjo tërësi motivimesh nuk e kënaq më. Që ta gjejë plotësisht veten, ai duhet të fillojë të jetojë i motivuar nga dashuria. Forca shtytëse për t'u dhënë me zemërgjerësi dhe me altruizëm e çliron nga inercia e të qenët egoist, që nuk paraqet asnjë dobi për të tjerët. Megjithëse ka ende nevojë për të marrë dashuri, nevoja e tij më e madhe është që të japë.

Pjesa më e madhe e meshkujve nuk mjaftohen vetëm duke dhënë dashuri, por kanë edhe nevojën e fortë që të marrin. Fati i tyre i madh është se nuk dinë çka humbasin. Vetëm pak meshkuj kanë pasur një baba që ishte në gjendje t'ia plotësonte nevojat e partneres së vet, duke u dhënë me shpirt pas saj. Si pasojë, ata nuk njohin kënaqësinë që sjell dhënia me shpirt pas një njeriu tjetër. Kur një lidhje dashurie dështon, meshkujt pësojnë rënie shpirtërore dhe mbyllen në strofull, nuk merren më me të tjerët dhe nuk arrijnë ta kuptojnë shkakun e trishtimit të tyre.

Këto, pra, janë rrethanat, në të cilat mashkulli tërhiqet nga

çdo formë marrëdhënieje ndërvetjake, për të qëndruar i mbyllur në strofull. Ai pyet veten se çfarë ka ndodhur dhe provon një ndjenjë të madhe boshlliku në shpirtin e tij. Nuk e kupton se ka hequr dorë nga të treguarit interes për të tjerët, ngaqë ndihej si i panevojshëm për ta. Nuk merr në konsideratë faktin që vetëm afrimi i dikujt, që dëshmon se ka nevojë për të, mund ta çlirojë nga depresioni shpirtëror dhe ta ushqejë me motivime të tjera.

**Për një mashkull, në qoftë se nuk ndihet i vlerësuar, është e barazvlefshme me një vdekje të ngadaltë.**

Kur një mashkull ndien se nuk ka ndikim të madh në jetën e një personi tjetër, e ka të vështirë të vazhdojë të preokupohet për veten dhe për marrëdhëniet e tij ndërvetjake. Ai nuk arrin të ndihet i motivuar, nëse nuk është i nevojshëm për të tjerët. Për një mashkull, në qoftë se nuk ndihet i vlerësuar, është e barazvlefshme me një vdekje të ngadaltë.

## KUR NJË FEMËR DASHURON NJË MASHKULL

Kur femra bie në dashuri, përsëritet ajo çka ndodhi kur venusianet e para zbuluan se marsianët po u vinin pranë. Ëndërruan një flotë me anije kozmike që çante qiellin dhe nga ku do të shfaqej një racë marsianësh të fortë e të shumtë në numër. Jo krijesa që kanë nevojë për mbrojtje dhe për përkëdhelje, përkundrazi, që ishin të përvëluar të përkujdeseshin për venusianet.

Marsianët frymëzoheshin nga bukuria dhe kultura e venusianeve. Kuptuan se fuqia dhe kompetenca ishin të padobishme pa pasur dikë të cilit t'ia kushtonin. Ato qenie të mreku-

llueshme dhe bujare kishin gjetur lehtësim dhe motivim te mundësia që u erdhi për t'u shërbyer, për t'i kënaqur dhe për t'i lumturuar venusianet. Çfarë mrekullie!

Venusiane të tjera thurën ëndrra të ngjashme dhe depresioni i tyre shpirtëror u fashit. Ajo çka i shndërroi venusianet qe bindja se ndihma, nga ana e marsianëve, tashmë ishte shumë pranë. Trishtimi i kishte pushtuar, sepse ndiheshin të vetmuara dhe pa përkrahje. Për të dalë nga kriza shpirtërore, ato kishin nevojë të ndienin se po u vinte një ndihmë e përzemërt.

Pjesa më e madhe e meshkujve nuk e kupton se sa e rëndësishme është për një femër të ndihet e përkrahur nga ai që ajo e ka në zemër. Femrat ndihen të lumtura kur binden se nevojat e tyre janë plotësuar. Një femër e shqetësuar, e dërrmuar shpirtërisht, e pështjelluar ose e pafuqishme, ka nevojë thjesht që t'i bëjnë shoqëri. Ka nevojë të ndiejë se nuk është e vetmuar. Ka nevojë të ndihet e dëshiruar dhe e vlerësuar.

Mirëkuptimi dhe zemërgjerësia ndaj saj janë mjete që e ndihmojnë të bëhet më e ndjeshme ndaj kujtdo që i ofron mbështetje dhe që e çmon gjithnjë e më shumë. Meshkujt nuk e kuptojnë këtë realitet të thjeshtë, sepse instinktet marsiane i shtyjnë të mendojnë se kur je i tronditur është më mirë të qëndrosh vetëm. Nëse partnerja e tij është e shqetësuar, mashkulli, për ta respektuar, do ta lërë vetëm ose do ta keqësojë gjendjen, duke u përpjekur t'i zgjidhë problemet. Ai e shpërfill rëndësinë e të gjendurit pranë, të intimitetit dhe të aftësisë për t'i ndarë vështirësitë me njëri-tjetrin. Ndërsa femra ka nevojë, mbi të gjitha, që ai ta dëgjojë.

Duke i bërë të ditura ndjenjat e saj, ajo fillon të ndjehet e çmuar dhe se nevojat e saj do të përmbushen. Dyshimi dhe mosbesimi zhduken. Tendenca e saj për të qenë e stresuar venitet teksa sheh se çmohet dhe se nuk ka nevojë të punojë për t'u dashuruar; mund të relaksohet, të japë më pak dhe të marrë më shumë. Ajo e meriton.

Tendenca e femrës për të qenë e stresuar venitet teksa sheh se çmohet dhe se nuk ka nevojë të punojë për t'u dashuruar; mund të relaksohet, të japë më pak dhe të marrë më shumë. Ajo e meriton.

## Të japësh tepër është e lodhshme

Për ta mposhtur depresionin shpirtëror, venusianet vinin në dijeni shoqet për gjendjen e tyre shpirtërore dhe diskutonin me to për problemet që kishin. Duke folur, ato arrinin ta zbulonin shkakun e trishtimit të tyre. Qenë lodhur duke dhënë vazhdimisht. Nuk kishin më durim të kishin përgjegjësi për njëra-tjetrën për gjithë jetën. Donin të çlodheshin dhe kishin nevojë për dikë që të kujdesej për to. Qenë lodhur duke ndarë gjithçka me njëra-tjetrën. Dëshironin të ishin të veçanta dhe secila të zotëronte diçka të sajën unikale. Roli i martires dhe të jetuarit për të tjerët nuk i kënaqte më.

Në Venerë mbizotëronte filozofia që bazohej në parimin humbje/fitore. Unë humbas, me qëllim që të fitosh ti. Deri kur secila sakrifikohej për të tjerat, ekuilibri ishte i përsosur. Por mbas disa shekujsh, venusianet e ndienë veten të lodhura nga kjo gjendje dhe u përgatitën për filozofinë fitore/fitore.

Për analogji, në ditët e sotme janë të shumta femrat që ndihen të lodhura së dhëni gjithçka. Ato kanë nevojë për më shumë kohë për vetveten. Kohë për të hetuar dhe për ta zbuluar botën e tyre të brendshme. Kohë që të merren me vetveten. Duan dikë që t'u japë atyre mbështetje shpirtërore. Marsianët i përgjigjeshin në mënyrë të përsosur një nevoje të tillë.

Në këtë kohë marsianët po mësoheshin të jepnin, ndërsa venusianet ishin të gatshme të mësoheshin me marrë. Pas

shumë shekujsh, të dyja palët arritën një fazë të rëndësishme të zhvillimit shpirtëror të tyre. Venusianet kishin nevojë të mësoheshin të marrë, ndërsa marsianët kishin nevojë të mësoheshin me dhënë.

Bëhet fjalë për marrje dhe dhënie, që, normalisht, vihet re te meshkujt dhe femrat që kanë arritur moshën e pjekur. Në fillimet e rinisë, një femër është shumë më e gatshme të sakrifikohet dhe të përshtatet me nevojat e partnerit. Nga ana e tij, mashkulli është shumë më i dhënë pas vetes dhe i pavetëdijshëm për nevojat e të tjerëve. Kur rritet, femra e kupton se ndoshta, për t'ia bërë qejfin partnerit, e ka lënë pas dore veten. Kurse një mashkull, kur piqet, mëson t'u shërbejë të tjerëve dhe t'i respektojë ata.

Te mashkulli i pjekur, ndryshimi më kuptimplotë bëhet kur ka një vetëdije më të madhe për aftësinë e tij që t'u japë të tjerëve. Po kështu, femra e pjekur, edhe pse ka mësuar strategji të reja për të dhënë, mëson sidomos, t'i vendosë caqet, me qëllim që ta marrë atë që dëshiron.

## Të heqësh dorë së qortuari

Një femër, e cila kupton se po jep tepër, është e prirur ta fajësojë partnerin pse të dy nuk ndihen të lumtur. Kështu ajo percepton padrejtësinë e rrënjosur thellë në faktin se ajo jep më shumë sesa merr.

Edhe pse në të vërtetë nuk ka marrë gjithçka që meriton, për t'i përmirësuar marrëdhëniet e saj me partnerin është e domosdoshme të kuptojë që edhe ajo vetë ka ndikuar në krijimin e problemit. Kur femra jep tepër, nuk duhet ta qortojë vetëm partnerin. Po ashtu, një mashkull që jep më pak, nuk duhet ta qortojë partneren duke e akuzuar se është e keqe ose jotolerante ndaj tij. Në të dyja rastet, të qortuarit e tjetrit nuk e përmirëson gjendjen.

Kur vihet re kjo gjendje, në vend që ta qortojë partneren

për mërinë që ajo i shfaq, mashkulli mund të tregohet zemërgjerë dhe t'ia ofrojë mbështetjen e vet, edhe në qoftë se ajo nuk e ka kërkuar një gjë të tillë; ta dëgjojë me vëmendje, paçka se në fillim i duket sikur dëgjon vetëm qortime, dhe ta ndihmojë që të ketë besim tek ai e të hapet ndaj tij, duke ia dëshmuar asaj dashurinë e tij me veprime të thjeshta.

Në vend që ta qortojë partnerin se po i jep pak, një femër mund t'i pranojë dhe t'i falë të metat e tij, por kur ai e zhgënjen, të ketë besim në gatishmërinë e tij për të dhënë më shumë dhe ta inkurajojë, duke i dëshmuar se ajo e çmon atë që ai i jep, si dhe të vazhdojë ta kërkojë përkrahjen e tij.

## CAQET QË DUHEN PËRCAKTUAR DHE RESPEKTUAR

Është shumë e rëndësishme të dimë se femra ka nevojë të caktojë disa caqe për ato që është në gjendje të japë, nëse nuk do që të kalojë në urrejtje dhe mërira. Në vend të presë që partneri t'i balancojë llogaritë me të, është mirë që vetë ajo t'i mbajë llogaritë të balancuara, duke vendosur caqe për ato që kërkon të marrë nga partneri dhe për ato që mund t'i japë atij.

Sjellim një shembull. Xhimi ishte 39 vjeç, ndërsa gruaja e tij, Suzana, 41, kur erdhën tek unë. Suzana donte ndarjen. Këmbëngulte se për 13 vjet të mira ajo kishte dhënë më shumë se burri dhe nuk mund ta duronte më tej këtë gjendje. Akuzonte Xhimin se ishte egoist, apatik, autoritar dhe aspak romantik. Thoshte se nuk i mbetej më gjë tjetër për të dhënë dhe ishte e gatshme të ndahej. Ai e kishte bindur atë t'i nënshtrohej terapisë, por s'kishte arritur t'i largonte dyshimet e saj. Në harkun e tre muajve ata qenë në gjendje të bënin tre hapat e nevojshëm për ta përmirësuar lidhjen e tyre. Sot janë të lumtur dhe kanë dy fëmijë. Cilët janë tre hapat?

## Hapi i parë: motivimi

I shpjegova Xhimit se gruaja e tij kishte grumbulluar mllefe për shumë vjet. Në qoftë se donte ta shpëtonte martesën e tij, duhej të tregohej i gatshëm që ta dëgjonte shpesh dhe të merrte pjesë në problemet e saj. Gjatë gjashtë takimeve të para, e inkurajova Suzanën t'i shfrente ndjenjat e saj dhe ndihmova Xhimin ta kuptonte gjendjen e keqe shpirtërore të gruas. Kjo ishte ana më e vështirë e procesit të përmirësimit. Ndërkohë që dora-dorës Xhimi bëhej më i vetëdijshëm për dhimbjen dhe nevojat e paplotësuara të Suzanës, tek ai u shtuan motivimi dhe siguria se mund t'i bënte ndryshimet e nevojshme.

## Hapi i dytë: përgjegjësia

Hapi i dytë ka të bëjë me marrjen e përgjegjësive përkatëse. Ishte e nevojshme që Xhimi ta merrte përgjegjësinë që nuk e kishte përkrahur në mënyrën e duhur gruan e tij, ndërsa Suzana të ndihej përgjegjëse që nuk kishte përcaktuar caqet. Xhimi kërkoi ndjesë se shpesh e kishte lënduar në shpirt. Suzana kuptoi se ai kishte shkelur disa caqe të tolerancës së saj, duke e trajtuar atë me fare pak respekt (duke bërtitur, duke ulëritur vazhdimisht, ose duke ia lënduar ndjenjat), por kjo kishte ndodhur edhe për faktin se ajo nuk i kishte përcaktuar ato caqe. Edhe pse nuk ishte nevoja të kërkonte ndjesë, ajo u bë e vetëdijshme për përgjegjësinë që kishte vetë.

Duke pranuar faktin që edhe paaftësia e saj për t'i vendosur caqet dhe prirja për të dhënë më tepër kishin ndikuar në krijimin e problemit, ajo zbuloi se mund të falte më shumë. Marrja e përgjegjësisë nga ana e saj ishte thelbësore për t'u çliruar nga mëria. Nëpërmjet respektimit të caqeve të përcaktuara, Xhimi dhe Suzana ndiheshin të motivuar të mësonin mënyra të reja për t'i dhënë mbështetje njëri-tjetrit.

## Hapi i tretë: të ushtruarit

Xhimi kishte nevojë, sidomos, të mësohej t'i respektonte caqet e përcaktuara nga Suzana, ndërsa për Suzanën ishte thelbësore të mësohej t'i vendoste ato. Sidoqoftë, të dy kishin nevojë të mësonin t'i shprehnin ndjenjat e tyre, duke e respektuar njëri-tjetrin. Në këtë fazë të tretë, ata pranuan të ushtroheshin për këtë qëllim, duke mos harruar që deri në njëfarë mase gabimet ishin të pashmangshme. Që pikërisht vetëdija se mund të bënin gabime, ajo që mund t'i pajiste ata me një lloj rrjete mbrojtëse. Ja disa shembuj nga marrëdhëniet midis tyre.

- Suzana u ushtrua të thotë: "Nuk më pëlqen mënyra se si flet. Të lutem mos bërtit, përndryshe do të iki nga dhoma." Hëpërhë disa herë duhet të dilni nga dhoma, por me kalimin e kohës, kjo nuk do të jetë më e nevojshme.
- Kur e pa se kërkesat që ai bënte do të shkaktonin mërzi te Suzana, nëse ajo do t'ia plotësonte, Xhimi e ushtroi veten të mos kërkonte, por të thoshte: "Jo, kam nevojë të çlodhem", ose "Jo, sot kam shumë për të bërë". Nga kjo sjellje e tij, ajo zbuloi se i shoqi tani po tregohej më i sjellshëm me të, pasi e kuptonte sa e lodhur ose e zënë ishte ajo.
- Suzana i tha Xhimit se donte të shkonte me pushime dhe, kur ai iu përgjigj se kishte shumë punë për të bërë, ajo i tha se do të nisej vetëm. Atëherë, ai i ndryshoi menjëherë programet e tij dhe u tregua i gatshëm të shkonte me të.
- Kur flisnin dhe Xhimi e ndërpriste, ajo u ushtrua të thotë: "Nuk kam mbaruar, të lutem më lër ta mbaroj fjalën." Shumë shpejt ai filloi ta dëgjojë me vëmendje dhe ta ndërpresë më rrallë.
- Për Suzanën qe shumë e vështirë të mësohej t'ia kërkonte atë që kishte nevojë. Më thotë: "Përse u dashka t'ia

kërkoj, kur unë kam bërë gjithë ato gjëra për të?" Unë ia shpjegova se t'ia ngarkonte Xhimit detyrën që të zbulonte të gjitha dëshirat e saj ishte jorealiste dhe se qëndrimi që kishte mbajtur ajo kishte ndikuar në mënyrë të konsiderueshme në lindjen e problemeve të tyre. Tani e tutje ishte e nevojshme që përgjegjësinë për plotësimin e nevojave dhe të dëshirave të saj, ta merrte ajo vetë, por në të njëjtën kohë të bënte që edhe burri i saj ta merrte përgjegjësinë që i takonte.

- Vështirësia më e madhe për Xhimin ishte të mësohej të shfaqte respekt për ndryshimet e gruas dhe të mos pretendonte që ajo të mbetej bashkëshortja e urtë, që s'prishte kurrë qejf. Kuptoi që, për Suzanën ishte e vështirë t'i përcaktonte caqet, ashtu siç ishte edhe për atë vetë të përshtatej me to. U bind se vetëm duke u ushtruar vazhdimisht të dy në këto drejtime do të mund t'ia arrinin qëllimit.

Kur vendos t'i respektojë caqet e duhura, mashkulli ndihet i motivuar të japë më shumë, nxitet të vërë në pikëpyetje efikasitetin e sjelljeve të tij skematike dhe t'i bëjë ndryshimet e nevojshme. Kur një grua kupton se për të marrë është e nevojshme vendosja e caqeve, krejt natyrshëm fillon ta falë partnerin e saj dhe të qëmtojë mënyra të reja si të kërkojë dhe si ta sigurojë mbështetjen e tij. Duke vendosur caqet, femra shkallë-shkallë mësohet ta gjejë prehjen shpirtërore dhe të marrë më shumë.

## TË MËSOHESH ME MARRË

Femra e ka shumë të vështirë t'i vendosë caqet dhe të marrë. Zakonisht, ajo druhet se mos kërkesat e saj janë të tepruara dhe se të tjerët do t'ia refuzojnë, do ta qortojnë ose do ta braktisin. Frika nga refuzimi, qortimi dhe braktisja, merr forma edhe më

të dhimbshme, saqë thellë në veten e saj krijon bindjen se nuk duhet të marrë më shumë nga partneri. Një bindje e tillë, e formuar gjatë fëmijërisë, është përforcuar sa herë që ajo detyrohej t'i ndrydhte ndjenjat, dëshirat dhe nevojat e saj.

Femrat janë veçanërisht të prirura të mendojnë se nuk e meritojnë dashurinë e partnerit. Dhe pastaj, në qoftë se në fëmijërinë e saj ka asistuar në keqtrajtime të ndryshme të personave të tjerë ose ka qenë personalisht viktimë, brishtësia e saj shtohet edhe më shumë; për të bëhet akoma më e vështirë ta vlerësojë vetveten! Ky mosvlerësim i vetes i ngjall druajtje ta kërkojë ndihmën e të tjerëve. Një mendje i thotë se nuk do ta gjejë kurrë përkrahjen e nevojshme.

Meqë druhet se nuk do të kuptohet, femra, në mënyrë të pavetëdijshme pritet ta refuzojë përkrahjen, për të cilën ka nevojë. Kur mashkulli merr nga ajo një mesazh mosbesimi lidhur me gatishmërinë e tij për t'i përmbushur nevojat e saj, ai ndihet i refuzuar dhe, për pasojë, i largohet partneres. Te një femër mungesa e shpresës dhe e besimit i shndërron nevojat e saj në paraqitje të dëshpëruara të nevojave të saj dhe e bën atë t'i dërgojë partnerit një mesazh refuzimi; nuk beson se ai do ta kuptojë. Në mënyrë paradoksale, meshkujt, të cilët motivohen veçanërisht kur ndihen të domosdoshëm, priren t'i shmangen një situate kur partnerja nis e bën kërkesa.

Në rrethana të ngjashme, femra gabimisht krijon bindjen se janë nevojat e saj që e bëjnë partnerin t'i largohet, kur në të vërtetë shkaku është dëshpërimi dhe mosbesimi i saj ndaj tij. Një mashkull që nuk gëzon besimin e partneres e ka shumë të vështirë të kuptojë se të kesh nevojë është krejt ndryshe nga vetë nevoja.

Të kesh nevojë, kjo presupozon që të bësh një kërkesë të çiltër për mbështetje dhe të kesh besim se mashkulli do të bëjë ç'është e mundur për ta siguruar atë. Ky është qëndrimi i duhur për ta motivuar mashkullin. Ndërsa, kur femra shtron kërkesa pa fund, kërkon e dëshpëruar mbështetje, me një ndje-

një mosbesimi dhe me bindjen se nuk do ta sigurojë atë nga partneri, ky qëndrim e largon mashkullin dhe e bën të ndihet i refuzuar dhe i vlerësuar pak.

Nëse fakti që femra është e vetëdijshme se ka nevojë për të tjerët, shkakton tek ajo pështjellim, për të është edhe më e dhimbshme nëse zhgënjehet ose braktiset nga partneri. Ajo nuk e ka të lehtë të jetë e varur nga të tjerët dhe pastaj të shpërfillet, të harrohet ose të mos merret në konsideratë. Nevoja që ka ajo për të marrë e vë atë në një pozicion brishtësie të skajshme, dhe kur shpërfillet ose zhgënjehet, tek ajo përforcohet bindja e gabuar se nuk është e denjë për ta pasur vëmendjen e të tjerëve.

## Si u mësuan venusianet të ndiheshin të denja

Për shumë shekuj, venusianet frikën e tyre se ishin të padenja, e kompensuan duke u treguar të kujdesshme dhe të ndjeshme ndaj nevojave të të tjerëve. Ato vazhdonin të jepnin, por brenda-përbrenda nuk e konsideronin veten të denjë për të marrë nga të tjerët. Duke dhënë, ato shpresonin të fitonin më shumë të drejta. Më në fund, mbas shumë shekujsh, e kuptuan se mund të aspironin me meritë, dashurinë dhe përkrahjen, për të cilat kishin aq nevojë. Atëherë kthyen kokën në të kaluarën e tyre dhe u bindën se kështu kishte qenë gjithmonë.

Zakoni për të dhënë ua kishte mjegulluar mundësinë për vlerësimin e vetes. Ato arritën të kuptojnë se të tjerët ishin të denjë të merrnin prej tyre dhe rrjedhimisht filluan të kuptojnë që çdo njeri meritonte të jetë i dëshiruar. Hapi i mëtejshëm që i thjeshtë: edhe ato e gëzonin këtë të drejtë.

Këtu në Tokë, një vajzë e vogël që është fatlume të ketë një nënë që di të marrë nga burri i saj, edhe ajo, vetvetiu, ndihet e denjë për këtë gjë. Kjo vajzë është tashmë në gjendje ta mposhtë fare lehtë prirjen venusiane për të dhënë në masë të tepruar, pa kërkuar që edhe ajo të marrë. Kjo ndodh sepse vajza e identifikon plotësisht veten me figurën e nënës. Duke vësh-

truar dhe perceptuar ndjenjat e nënës, ajo do të mësohet të veprojë po ashtu. Pra, vajza e një nëne të tillë, të vendosur për të marrë, do të përdorë të njëjtat skema sjelljeje si nëna e saj.

Venusianet, nga ana e tyre, nuk patën role për të imituar kënd, kështu që iu deshën mijëra vjet për t'u çliruar nga shtysa që i shtrëngonte për të dhënë. Kur pas shumë kohësh kuptuan se të tjerët ishin të denjë për të marrë, arritën të kuptonin se edhe ato ishin po aq të denja për këtë gjë. Në atë çast magjik edhe marsianët pësuan një shndërrim rrënjësor dhe filluan t'i ndërtonin anijet kozmike.

## Marsiani shfaqet kur venusianja është gati

Kur një femër kupton se e meriton dashurinë, në mënyrë metaforike, hap një derë dhe përgatitet ta presë mashkullin që do t'ia dhurojë këtë dashuri. Por kur pa se iu desh që ajo të japë vazhdimisht për një periudhë 10-vjeçare, për të kuptuar më në fund se meriton më shumë, në mënyrë paradoksale, reagon, duke ia mbyllur portën dhe nuk i jep asnjë mundësi partnerit. Në shumë raste ajo shprehet kështu: "Kam dhënë vazhdimisht, por ti më ke shpërfillur. Mundësinë për të ma shpërblyer e ke pasur. Unë meritoj më shumë. Nuk mund të kem më besim te ti. Jam tepër e lodhur dhe nuk më ka mbetur gjë tjetër të të jap. Nuk do të lejoj më të më lëndosh në shpirt."

Në raste të tilla, unë i kam siguruar femrat vazhdimisht se për të siguruar një lidhje bashkëshortore më të mirë, nuk është e nevojshme që ato të japin më shumë se partneri. Përkundrazi, partnerët e tyre do të ndiheshin më të nxitur për t'u dhënë më shumë, nëse femrat do t'u përcillnin atyre më pak ngrohtësi. Një çift, ku mashkulli shpërfill vazhdimisht nevojat e partneres, është, në njëfarë mënyre, një çift që vegjeton. Kur një femër zgjohet dhe bëhet e vetëdijshme për nevojat e saj, edhe partneri zgjohet dhe dëshiron t'i japë më shumë.

Kur një femër zgjohet dhe bëhet e vetëdijshme
për nevojat e saj, edhe partneri zgjohet
dhe dëshiron t'i japë më shumë.

Kështu pritet që mashkulli të dalë nga gjendja e pasivitetit. Kur, tashmë është e bindur se e meriton dashurinë, femra nuk vazhdon më të japë tepër, kështu, partneri del nga strofulla dhe fillon të ndërtojë anije kozmike për t'iu gjendur pranë dhe për ta bërë të lumtur. Ka të ngjarë që mashkullit t'i duhet pak kohë që të mësohet t'i japë më shumë, por hapi më i rëndësishëm është bërë... ai tani është i vetëdijshëm që e ka lënë pas dore partneren dhe dëshiron të ndryshojë.

Natyrisht, mekanizmi funksionon edhe në drejtimin e kundërt. Zakonisht, kur një mashkull e kupton që nuk është i lumtur dhe se kërkon më shumë dashuri dhe romantikë, gruaja e tij bëhet më e disponushme dhe fillon ta dojë si më parë. Pengesa e mërisë fillon të thyhet dhe dashuria rifreskohet. Nëse periudha që mashkulli e ka lënë pas dore partneren ka qenë e gjatë, ka të ngjarë që të duhet shumë kohë për ta përmirësuar gjendjen, por, sidoqoftë, kjo është plotësisht e mundur.

Në kreun 11 do të japim disa teknika të thjeshta që pritet të shërojnë ndjenja të tilla.

Shpesh herë, kur njëri prej partnerëve bën një ndryshim pozitiv, edhe shoku i tij i jetës ndryshon për mirë. Kjo koincidencë e pritshme mund të themi se përbën një nga magjitë e jetës. Kur studenti është gati, profesori, gjithashtu. Kur jemi me të vërtetë gati që të marrim, atëherë ajo për të cilën kemi nevojë bëhet e disponueshme. Kur venusianet qenë të gatshme për të marrë, marsianët u treguan të gatshëm për të dhënë.

## TË MËSOHESH ME DHËNË

Mashkulli ndien shumë frikë se mos nuk është sa duhet i aftë ose kompetent. Në përpjekjen për ta hequr këtë frikë, ai i përkushtohet me të gjitha mundësitë forcimit të pushtetit të tij dhe rritjes së aftësive të veta. Suksesi, dalja mbanë dhe efikasiteti janë parësore në jetën e tij. Para se të zbulonin venusianet, marsianët ishin kaq të përqendruar në këto karakteristika, saqë nuk kujdeseshin për asgjë dhe për asnjë tjetër. Një mashkull nuk duket kaq indiferent ndaj të tjerëve sa atëherë kur ka frikë për imazhin e vet.

**Një mashkull nuk duket kaq indiferent ndaj të tjerëve sa atëherë kur ka frikë për imazhin e vet.**

Ashtu si femrat kanë frikë të marrin, edhe meshkujt kanë frikë të japin. T'u jepesh me shpirt të tjerëve do të thotë të ndodhesh përballë rrezikut të dështimit, qortimit dhe mosaprovimit. Por këto sjellin pasoja tejet të dhimbshme, sepse në nënndërgjegjen e tij, mashkulli ka të rrënjosur bindjen e gabuar se nuk është në lartësinë e duhur. Një bindje e tillë tek ai është krijuar në fëmijëri dhe i është forcuar sa herë që mendonte se nuk i dilnin parashikimet. Kur ajo që realizonte, kalonte pa u vënë re ose nuk vlerësohej, në nënndërgjegjen e tij forcohej bindja e gabuar se nuk ishte i aftë dhe kompetent sa duhej.

**Ashtu si femrat kanë frikë të marrin,
edhe meshkujt kanë frikë të japin.**

Mashkulli është shumë i brishtë ndaj kësaj bindjeje të gabuar, e cila shkakton tek ai frikën e dështimit. Do të donte të jepte, po druhet se nuk ia del dot dhe kështu do ta vinte imazhin e tij në rrezik.

Përderisa ai ka shumë frikë nga kompleksi i të qenët i pazoti, është plotësisht normale të përpiqet t'i shmanget çdo rreziku të kotë, sipas tij.

Në mënyrë paradoksale, kur është i mpleksur në lidhje dashurie, frika e tij e dështimit shtohet, gjë që e shtyn të japë akoma më pak. Për ta evituar mossuksesin, ai nuk vazhdon t'u japë njerëzve, të cilëve do të donte t'u jepte më shumë.

Një mashkull që ndihet i pasigurt në vetvete, ka të ngjarë që të përpiqet ta kompensojë këtë mungesë sigurie, duke mos treguar interes për askënd, me përjashtim të vetes. Reagimi i tij mbrojtës më i zakontë shprehet me thënien: "Nuk më intereson." Për këtë arsye, marsianët nuk i jepnin mundësi vetes të provonin ndjenja shumë të forta për të tjerët. Përmes arritjes së suksesit dhe fuqisë, ata, më në fund, e kuptuan se ishin në lartësinë e duhur dhe, rrjedhimisht, mundën të japin, pa pasur frikë se rrezikonin imazhin e tyre. Që pikërisht koha kur ata zbuluan venusianet.

Megjithëse kishin qenë gjithmonë në lartësinë e duhur, kjo vetëdije e re ua hapi atyre rrugën e vlerësimit të vetes. Pasi arritën suksesin, hodhën sytë mbrapa dhe kuptuan se çdo dështim i tyre kishte qenë i nevojshëm për arritjen e objektivave. Çdo hap i gabuar u kishte mësuar diçka atyre.

## Të bësh gabime është diçka e pranueshme

Hapi i parë që një mashkull duhet të ndërmarrë që të mësohet të japë më shumë, është të kuptojë se të bësh gabime është diçka e pranueshme, ashtu siç është e pranueshme të dështosh, dhe se nga ai nuk pritet që t'i ketë të gjitha përgjigjet.

Më kujtohet një grua që qahej se i dashuri i saj nuk kishte

qenë kurrë i vendosur për t'u martuar me të. Për femrën, kjo do të thoshte se ai tregonte pak interes për të. Por një ditë ndodhi që ajo i tha atij se ishte e lumtur që rrinin bashkë. Edhe pse ishin të varfër, ajo nuk e ndërronte me asnjë tjetër. Të nesërmen ai i propozoi të martohej. I dashuri i saj kishte pasur nevojë të ndihej i pranuar nga ajo ashtu siç ishte dhe të inkurajohej që të kishte besim në aftësitë e veta para se t'ia përjetonte në menyrë të plotë ndjenjën e tij të dashurisë.

## Edhe marsianët kanë nevojë për dashuri

Ashtu si femrat janë të prirura të ndihen të refuzuara, kur nuk përftojnë përkujdesjen për të cilën kanë nevojë, meshkujt priren të mendojnë se kanë dështuar, kur femra u flet për problemet e saj. Ja pse ndonjëherë e kanë të vështirë ta dëgjojnë partneren. Një mashkull aspiron të jetë heroi i të dashurës së vet. Kur ajo është e zhgënjyer ose e trishtuar për ndonjë arsye a për një tjetër, ai ndihet një dështak. Kur femra nuk ndihet e lumtur, tek ai shtohet frika e tij më e madhe: se mos nuk është në lartësinë e duhur. Edhe sot e kësaj dite shumë femra nuk e kuptojnë brishtësinë e theksuar të meshkujve dhe nevojën e tyre të thellë për dashuri. Dashuria i ndihmon këta të kuptojnë se janë plotësisht në gjendje t'u dhurojnë të tjerëve lumturi.

**Është e vështirë për një mashkull të dëgjojë**
**një femër kur ajo është e zhgënjyer ose e trishtuar**
**sepse ai ndihet si një dështak.**

Një djalë i vogël fatlum, që ka një baba, i cili i përmbush *nevojat e gruas, kur të rritet, në lidhjet e tij me partneren e tij do të ndihet plotësisht i sigurt në përmbushjen e nevojave të saj, ashtu si i ati.* Angazhimi nuk do t'i ngjallë frikë, sepse ai do

të dijë të komunikojë. Nuk do ta ndëshkojë veten: ai është i vetëdijshëm se nuk është i përsosur, por do të bëjë ç'është e mundur për t'i përmbushur nevojat e partneres. Ai do të dijë të kërkojë ndjesë për gabimet e veta, sepse shpreson se ajo do ta falë, do ta dashurojë dhe do ta vlerësojë kur të shohë se ai po bën ç'është e mundur.

Përveç të tjerash, ai e di se të gjithë bëjnë gabime. Ka parë babanë e tij të bëjë gabime, por që e ruante gjithnjë respektin për veten. Ka parë nënën e tij ta donte dhe ta falte babain e tij, me gjithë të metat që ai kishte. Ka perceptuar që, edhe kur babai i tij e zhgënjente nënën, ajo kishte besim tek ai dhe e inkurajonte.

Shumë meshkuj nuk kanë mundur të mbështeten në modele të virtytshme gjatë viteve të rritjes. Për ta, të qenët i dashuruar, martesa dhe krijimi i familjes janë punë e vështirë njëlloj si pilotimi i një avioni pa bërë fare stërvitje. Mbase këta meshkuj do t'ia dalin të ulen, por, me siguri, përfundimi do të jetë përplasja me tokën. Dhe, dihet, është e vështirë të vazhdosh të fluturosh pasi avioni është rrëzuar disa herë. Ose, po ashtu e ka të vështirë pasi ka parë babanë të gabojë disa herë ndaj nënës së tij. Kur nuk ka një drejtim të kujdesshëm të marrëdhënieve ndërvetjake, është e lehtë të kuptohet pse meshkujt dhe femrat gjenden para alternativës së vetme: atë të ndarjes nga partneri.

# 5

# Të flasësh gjuhë të ndryshme

Kur marsianët dhe venusianet u gjendën së bashku për herë të parë, iu desh të përballeshin me shumë prej problemeve lidhur me marrëdhëniet ndërvetjake, shumë prej të cilave ne i vuajmë ende sot.

Duke e njohur që ishin të ndryshëm, ata qenë në gjendje t'i zgjidhnin ato. Një nga sekretet e tyre qe komunikimi i mirë.

Çuditërisht, ata komunikonin mirë, pikërisht sepse flisnin gjuhë të ndryshme. Në raste paqartësie, nuk ngurronin t'i drejtoheshin një përkthyesi që t'i ndihmonte.

**Të dyja gjuhët, marsiane dhe venusiane, ishin formuar nga të njëjtat fjalë, por mënyra se si përdoreshin ato jepnin kuptime të ndryshme.**

Të gjithë e dinin që marsianët dhe venusianet flisnin gjuhë të ndryshme, por kur krijohej një situatë konfliktuale, në vend që të fillonin ta kritikonin njëri-tjetrin ose të grindeshin, nxirrnin "fjalorët" e tyre dhe përpiqeshin të kuptoheshin njëfarësoj.

Nëse edhe kjo orvatje dështonte, i drejtoheshin një përkthyesi.

Të dyja gjuhët ishin formuar nga të njëjtat fjalë, por ato

kishin kuptime të ndryshme. Shprehjet ishin të ngjashme, por me ngjyresë emocionale të ndryshme.

Të keqkuptoheshe ishte tejet e thjeshtë.

Për këtë arsye, marsianët dhe venusianet e shihnin si një gjë normale që të lindnin probleme të ndryshme në komunikim dhe ishin të sigurt se me pak kujdes dhe me pak ndihmë do të arrinin të kuptoheshin plotësisht.

Ata kishin besim dhe zotëronin aftësi ta pranonin njëri-tjetrin, gjë që sot ndodh shumë rrallë.

## TË KOMUNIKOSH NDJENJA DHE NJOHURI

Edhe në ditët e sotme kemi nevojë për mjetet e përkthimit. Edhe pse përdorim të njëjtat fjalë, rrallë ndodh që meshkujt dhe femrat duan të thonë me to të njëjtën gjë. Për shembull, kur një femër thotë: "Kam përshtypjen se nuk më dëgjon *kurrë*", nuk duhet pritur që ndajfolja *kurrë* të interpretohet në kuptimin e ngushtë të fjalës. Për femrën kjo fjalë është vetëm një mjet për ta shprehur mërzitjen që ajo ndien. Pra, fjala nuk duhet marrë si një informacion i mirëfilltë.

**Për të shprehur në mënyrë të plotë ndjenjat e tyre, femrat përdorin superlativa, metafora dhe përgjithësime.**

Për të shprehur në mënyrë të plotë ndjenjat e tyre, femrat përdorin superlativa, metafora dhe përgjithësime, që meshkujt, gabimisht, i interpretojnë në kuptimin e ngushtë të fjalës. Duke e keqkuptuar domethënien e tyre, ata janë të prirur të reagojnë në mënyrë negative. Këtu poshtë janë renditur dhjetë nga ankesat e femrave, që, zakonisht, keqkuptohen nga meshkujt dhe, si pasojë, kemi reagimet negative të mashkullit.

## DHJETË ANKESA QË, ZAKONISHT, KEQKUPTOHEN

| Çfarë thonë femrat | Si reagojnë meshkujt |
|---|---|
| "Nuk dalim kurrë." | "Nuk është e vërtetë, dolëm javën e kaluar." |
| "Të gjithë më shpërfillin." | "Jam i sigurt që shumë njerëz të përfillin." |
| "Jam kaq e lodhur, nuk arrij më të bëj asgjë." | "Po kjo është qesharake. Nuk je kaq e pafuqishme." |
| "Do të doja të harroja gjithçka." | "Nëse puna jote nuk të pëlqen, lëre." |
| "Shtëpia është gjithmonë rrëmujë." | "Nuk është e vërtetë. Nuk është gjithmonë rrëmujë." |
| "Asnjë nuk më dëgjon më." | "Ja, pikërisht tani unë po të dëgjoj." |
| "Asgjë nuk shkon ashtu siç duhet." | "Po thua që është faji im?" |
| "Ti nuk më do më." | "Sigurisht që të dua. Prandaj jam këtu me ty." |
| "Jemi gjithnjë me ngut." | "Nuk është e vërtetë. Të premten ishim të qetë." |
| "Dua më shumë romantikë." | "Ashtu, po thua që nuk jam romantik?" |

*Ja përse përkthimi* "në kuptimin e ngushtë" i fjalëve të një *femre mund ta lëkundin lehtësisht një mashkull, që është më-suar ta përdorë fjalën si një mjet për të komunikuar eksklu-zivisht fakte dhe njohuri. Është shumë e lehtë të kuptohet pse*

reagimet e mashkullit mund të provokojnë një grindje. Komunikimi i paqartë dhe pa ngrohtësi përbën një nga problemet më të mprehta të marrëdhënieve ndërvetjake. Për femrat, patjetër që ankesa numër një është: "Nuk më dëgjon." Por edhe kjo keqkuptohet e keqinterpretohet.

**Për femrat, patjetër që ankesa numër një është: "Nuk më dëgjon." Por edhe kjo keqkuptohet e keqinterpretohet.**

Përkthimi në kuptimin e ngushtë të fjalës që mashkulli i bën frazës "Nuk më dëgjon" e çon atë në zbehjen dhe në vënien në pikëpyetje të ndjenjave të partneres. Ai është i bindur se e ka dëgjuar atë, përderisa është në gjendje të përsërisë atë që ajo i tha. Në të vërtetë, përkthimi i saktë është si vijon: "Kam përshtypjen se ti nuk kupton plotësisht atë çka dua të them në të vërtetë. Ose: ti nuk do t'ia dish fare për atë çka ndiej. A mund të më dëshmosh se je i interesuar për ndjenjat e mia?"

Meqë shumë meshkuj nuk kuptojnë se femrat kanë një mënyrë të ndryshme për t'i shprehur ndjenjat e tyre, priren të mos u vënë rëndësi ndjenjave ose t'i konsiderojnë ato të pavend. Nga kjo sjellje, shpërthejnë grindjet. Marsianët e antikitetit u mësuan të shmangin shumë debate të ashpra, falë mirëkuptimit të duhur. Kur të komunikuarit paraqitej i vështirë, ata konsultoheshin me *Fjalorin venusiano-marsian*.

## KUR FLASIN VENUSIANET

Ky kapitull përmban ekstrakte të ndryshme të *Fjalorit të humbur venusiano-marsian*. Secila nga 10 ankesat e sipërpërmendura përkthehet në mënyrën si e kupton mashkulli domethënien e vërtetë të tyre. Përveç të tjerash, këto përkthime përmbajnë

gjurmë, nëpër të cilat mund të dallosh përgjigjen që femra pret prej mashkullit.

Në secilin prej këtyre pohimeve, në fakt, nënkuptohet një kërkesë. Nëse një mashkull është në gjendje ta dallojë ç'kërkon të thotë femra dhe pastaj të përgjigjet siç duhet, partnerja e tij do të ndihet plotësisht e vlerësuar dhe e dëshiruar.

## Fjalori venusiano-marsian

"**Nuk dalim kurrë**", e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Do të doja të dilnim dhe të bënim diçka së bashku. Zbavitemi gjithnjë shumë dhe mua më pëlqen të rri me ty. Si thua? Ke dëshirë të më çosh jashtë për darkë? Nuk kemi dalë prej kohësh."

Pa ndihmën e përkthimit, kur një femër thotë "Nuk dalim kurrë", ka të ngjarë që një mashkull të kuptojë: "Nuk po bën asgjë nga ato që duhet të bësh. Po më zhgënjen. Nuk po bëjmë më asgjë interesante së bashku, sepse je njeri dembel, fare pak romantik, pra, shkurt, monoton."

"**Të gjithë më shpërfillin**", e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Sot ndihem e lënë pas dore dhe e pavlerësuar. Është njësoj sikur të mos m'i hidhte sytë askush. E di fare mirë që ca njerëz më shohin, por fakti është se nuk kanë fare interes për mua. Mendoj se jam e zhgënjyer edhe për faktin se ti je gjithnjë shumë i zënë. E di që punon shumë, por ndonjëherë më duket sikur për ty nuk kam më pikë rëndësie. Druhem se puna të intereson më shumë. Pse nuk më përqafon e nuk më thua se jam e vetmja për ty?"

Pa ndihmën e përkthimit, në rastin kur femra thotë: "Të gjithë më shpërfillin", mashkulli mund të kuptojë: "Jam kaq e

trishtuar. Nuk arrij ta siguroj përkujdesjen, për të cilën kam nevojë. Gjithçka më duket e pakuptimtë. As ti nuk bën gjë për mua e, pra, ti je njeriu që duhet të më duash më shumë. Duhet të të vijë turp. Je kaq pak i dashur me mua. Unë nuk do të të shpërfillja kurrë në këtë mënyrë."

"**Do të doja të harroja gjithçka**", e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Dua që ti ta dish se unë e dua punën dhe jetën time, por tani ndihem e dërrmuar nga ky realitet. Dëshiroj shumë t'i kushtoj pak kohë vetes sime para se të ngarkohem me përgjegjësi njëherë e përgjithmonë. Pse nuk më pyet: "Çfarë po të ndodh?" dhe pastaj të më dëgjosh me përzemërsi, pa më ofruar zgjidhje praktike? Dua vetëm të dëgjoj nëse i kupton trysnitë e brendshme me të cilat po ndeshem. Do të më bënte të ndihesha shumë mirë. Do të më ndihmonte të gjeja prehje shpirtërore. Nesër, pastaj, do të jem e përgjegjshme dhe do t'i përballoj problemet."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur një grua thotë: "Do të doja të harroj gjithçka", mashkulli mund të kuptojë: "Urrej faktin që më duhet të bëj shumë gjëra, të cilat nuk më pëlqejnë. Jam e pakënaqur nga ti dhe nga lidhja jonë. Dua një partner më të mirë, që ta bëjë më të këndshme jetën time. Ti nuk po ia del hiç mirë."

"**Shtëpia është gjithmonë rrëmujë**", e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Sot kam dëshirë të çlodhem, por shtëpia është rrëmujë. Ndihem e rraskapitur dhe kam nevojë të madhe të pushoj ca. Shpresoj që ti të mos kërkosh që t'u futem menjëherë punëve të shtëpisë. A nuk je në një mendje me mua se shtëpia është rrëmujë dhe pastaj të më ndihmosh ta rregullojmë?"

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur një femër thotë "Shtëpia është gjithmonë rrëmujë", mashkulli mund të kuptojë: "Është faji yt që kjo shtëpi është tmerrësisht rrëmujë. Unë bëj të pamundurën, por sapo e kam rregulluar, ti e ke kthyer prapë përmbys. Je një dembel i mallkuar dhe unë nuk dua të jetoj më me ty, nëse nuk ndryshon. Vër rregull ose ndryshe, zhduku!"

"**Ti nuk më do më**". E përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Tani kam përshtypjen se ti nuk më do. Kam frikë se je larguar prej meje. E di që në të vërtetë më do dhe bëhesh copë për mua. Por fakti është që tani ndihem e pasigurt. A nuk do të më japësh siguri për dashurinë tënde, duke më shqiptuar dy fjalët magjike "të dua"? Kur m'i thua këto, është një mrekulli e vërtetë."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur një femër thotë: "Nuk më do më", mashkulli mund të kuptojë: "Të kam dhënë vitet më të mira të jetës sime dhe si shpërblim nuk kam marrë asgjë. Vetëm më ke përdorur. Je i ftohtë dhe egoist. Bën vetëm atë që të leverdis ty dhe vetëm ty. Asgjë tjetër nuk të intereson. Kam qenë e marrë që të kam dashur. Tani nuk më ka mbetur më asgjë."

"**Jemi gjithnjë me ngut**", e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: Sot ndihem e tensionuar dhe nuk më pëlqen të jem kështu. Do të doja që jeta jonë të ishte pak më e qetë. E di që nuk është faji i askujt dhe, sigurisht, nuk dua të të qortoj. E di që bën gjithçka për ne të dy dhe të jam mirënjohëse për përkujdesjen tënde. A nuk pajtohesh me mua kur them një gjë të tillë: "Të ndihesh e tensionuar është gjithmonë e pakëndshme. As mua nuk më pëlqen?"

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur një femër thotë: "Jemi gjithnjë me ngut", mashkulli mund të kuptojë: "Je një njeri i papërgjegjshëm. Pret gjithnjë çastin e fundit për t'i bërë gjërat. Nuk mund të jem e lumtur me ty. Jetojmë vazhdimisht duke nxituar që të mos bëhemi vonë. Sa herë që jemi bashkë, gjithçka shkon mbrapsht. Jam shumë e lumtur kur ti nuk je pranë meje."

> **"Dua më shumë romantikë",** e përkthyer në gjuhën marsiane do të thotë: "Shpirt, pak kohë më parë ke punuar shumë. T'i japim vetes më shumë kohë për njëri-tjetrin. Më pëlqen shumë kur mund të qetësohem dhe të qëndrojmë vetëm, pa fëmijët përreth dhe pa na u dashur të merakosemi për punët. Je kaq romantik. Përse nuk më bën një surprizë, duke më dhuruar lule? Të adhuroj kur më vjen rrotull."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur një femër thotë: "Dua më shumë romantikë", mashkulli mund të kuptojë: "Nuk më kënaq më. Je i paaftë për të krijuar një atmosferë romantike. Nuk ke arritur kurrë të më dhurosh vërtet emocione. Do të doja t'i ngjaje më shumë meshkujve të tjerë që kam njohur."

Pasi e ka përdorur këtë fjalor për ndonjë vit, mashkulli nuk ka më nevojë ta shfletojë atë sa herë që ndihet i kritikuar ose i qortuar nga partnerja. Ai ka nisur tashmë ta kuptojë mënyrën se si mendon dhe ndien femra. Ai ka mësuar se disa fraza dramatike nuk duhet të interpretohen në kuptimin e ngushtë të fjalës dhe se ato janë thjesht mjete me të cilat femrat shprehin ndjenjat e tyre. Kështu ndodhte në Venerë, dhe njerëzit e Marsit duhet ta kenë parasysh këtë!

## KUR MARSIANËT NUK FLASIN

Një nga vështirësitë më të mëdha të meshkujve qëndron në atë si ta kuptojnë dhe ta ndihmojnë një femër që flet për gjendjen e saj shpirtërore. Për femrën, vështirësia më e madhe qëndron në atë si të kuptojnë dhe ta ndihmojnë një mashkull që nuk flet. Për femrat, heshtja është shpesh herë burim dyshimesh.

**Për femrën, vështirësia më e madhe qëndron në atë si të kuptojnë dhe ta ndihmojnë një mashkull që nuk flet.**

Te të dy sekset, mënyra si mendojnë dhe përpunojnë informacionin ndryshon shumë. Femrat mendojnë "me zë", bëjnë që dëgjuesi të marrë pjesë dhe të interesohet për hetimet e tyre shpirtërore.

Edhe sot ndodh shpesh që një femër të zbulojë çka kërkon të thotë, thjesht duke folur. Duke i lënë mendimet të rrjedhin lirisht dhe duke i shprehur me zë të lartë, shpesh kjo e ndihmon femrën t'i kuptojë më në brendësi gjërat. Është fjala për një proces të brendshëm, krejt të natyrshëm dhe ndonjëherë të nevojshëm.

Ndërsa meshkujt i përpunojnë infomacionet në mënyrë krejt të ndryshme. Përpara se të flasin ose të reagojnë, ata i bluajnë mendimet në heshtje ose mendojnë për çka kanë ndier ose kanë bërë. Ata arrijnë te përgjigjja e duhur ose më dobiprurëse përmes një procesi të brendshëm. Më parë e përpunojnë vete më vete, pastaj e shprehin.

E gjitha kjo mund të kërkojë minuta ose edhe orë dhe, për ta bërë të gjithë këtë edhe më tronditëse për këndvështrimin femëror, mundet që mashkulli, nëse nuk ka në dispozicion informacion të mjaftueshëm për të përpunuar një përgjigje të saktë, nuk reagon fare.

Lind nevoja që femra të kuptojë se kur mashkulli e kyç gojën, në të vërtetë, thotë: "Ende nuk di ç 'të them, por jam duke u menduar."

## Si reagon femra kundrejt heshtjes së partnerit

Femra e keqkupton shpesh heshtjen e mashkullit. Sipas gjendjes së saj shpirtërore, ajo mund të arrijë deri aty sa të imagjinojë më të keqen... "Më urren, nuk më do më, kërkon të më lërë përgjithmonë." Mendime këto që, në mënyrë të pashmangshme, shkaktojnë tek ajo një ankth shumë të thellë: "Kam frikë se po të më refuzojë, nuk do të jem më kurrë e dëshiruar. Nuk e meritoj."

Kur një mashkull hesht, për një femër është e lehtë të imagjinojë më të keqen, sepse të vetmet raste kur ajo zgjedh heshtjen janë ato kur ajo që ka për të thënë është tepër e dhimbshme ose kur nuk do të flasë më me një mashkull, ngaqë nuk ka më besim tek ai dhe nuk do që të ketë të bëjë fare me të. Kështu që nuk ka asgjë për t'u habitur nëse një femër bëhet e pasigurt, kur befas mashkulli hesht dhe nuk flet.

**Kur një mashkull hesht, për një femër**
**është e lehtë të imagjinojë më të keqen.**

Kur femra dëgjon një femër tjetër, e siguron vazhdimisht që po e ndjek me interesim dhe po merr pjesë në shqetësimin e saj.

Në qoftë se mashkulli nuk e jep këtë siguri, heshtja e tij mund të marrë forma me të vërtetë tronditëse. Ndërsa femra, duke arritur ta kuptojë funksionin e strofullës, mësohet ta kuptojë si duhet heshtjen e mashkullit dhe të familjarizohet me të.

## Ta kuptosh funksionin e strofullës

Femrat kanë shumë gjëra që duhet të mësojnë rreth meshkujve, nëse duan që lidhjet e tyre të jenë me të vërtetë të arrira. Ato duhet të mësojnë se kur mashkulli është i shqetësuar ose i stresuar, ndërpret menjëherë të folurit dhe mbyllet në strofullën e tij për të reflektuar mbi situatën. Duhet të mësojnë, gjithashtu, se askujt nuk i lejohet hyrja në strofull, madje as miqve më të mirë.

Ky është një mësim i vështirë për femrat, sepse një prej rregullave të arta në Venerë ishte që të mos braktisej kurrë një shoqe që ishte në vështirësi. Për femrën, ta braktisë marsianin e saj të dashur, kur ky është i shqetësuar, nuk është një akt dashurie. Përderisa e do, instinkti i saj e shtyn që të hyjë në strofullën e tij dhe t'i ofrojë ndihmë.

Përveç kësaj, shumë shpesh femra mendon gabim se po ta pyesë rreth gjendjes së tij shpirtërore dhe të tregohet një dëgjuese e zellshme, kjo do të jetë dobiprurëse për mashkullin.

Por një qëndrim i tillë nuk bën tjetër veçse e shqetëson edhe më shumë marsianin.

Femra dëshiron t'i japë mbështetje me të vetmen mënyrë që njeh apo me mënyrën me të cilën ajo do të donte ta siguronte mbështetjen e tij.

Qëllimet e saj janë të mira, por kjo sjellje e saj ka efekte të kundërta.

Është e nevojshme që meshkujt dhe femrat të mos e përdorin më atë formë ndihme që preferohet prej atyre vetë, por të fillojnë të mësojnë mënyra të tjera që përputhen me mendimet, ndjenjat dhe me reagimet e partnerëve të tyre.

## Përse meshkujt mbyllen në strofull

Arsyet për të cilat mashkulli strehohet në strofull ose mbyllet në heshtje janë të shumta.

1. Ndien nevojën për të reflektuar rreth një problemi dhe të gjejë një zgjidhje praktike për të.

2. Nuk e gjen dot përgjigjen e një problemi ose të një pyetjeje. Meshkujt nuk janë mësuar të thonë: "O Perëndi, nuk kam një përgjigje. Duhet të shkoj medoemos në strofullën time dhe ta kërkoj një atje." Te meshkujt nuk lind nevoja t'i japin shpjegime njëri-tjetrit për këtë. Një mashkull mjafton ta shohë nemitjen e një mashkulli tjetër dhe e kupton menjëherë se ç'ka ndodhur me të.

3. Ndihet i shqetësuar ose i stresuar dhe ka nevojë të qëndrojë vetëm, për t'u qetësuar dhe për ta rifituar kontrollin mbi veten. Nuk dëshiron të thotë ose të bëjë ndonjë gjë, për të cilën më vonë të pendohej.

4. Ndien nevojën për ta rigjetur veten. Kjo arsye merr një rëndësi akoma më të madhe, kur mashkulli është i dashuruar. Ndonjëherë ndodh që një mashkull kupton se po e humb dhe po e harron vetveten. Druan se një intimitet i tepruar po ia dobëson fuqinë dhe ka nevojë të përcaktojë deri në ç'pikë mund t'i jepet partneres, pa rrezikuar. Sa herë që arrin aq afër sa mund ta humbë identitetin, bie sirena e alarmit dhe ai nxiton të kthehet në strofullën e tij. Aty rifiton fuqinë dhe gjen vetveten.

## Përse femrat flasin

Femrat flasin për arsye nga më të ndryshmet. Ndonjëherë, për të njëjtat arsye që shtyjnë meshkujt të tregohen të heshtur. Po rendisim këtu ato më të zakonshmet:

1. Për të përcjellë ose për të marrë njohuri. (Kjo, zakonisht është arsyeja e vetme për të cilën flet një mashkull.)

2. Për të zhbiruar ose për të zbuluar ç'kërkon të thotë. (Ndërsa mashkulli pushon së foluri, kur përpiqet të zbulojë brenda vetes atë çka dëshiron të thotë.) Duke folur, femra mendon me zë.
3. Për t'u ndier më mirë kur është e shqetësuar. (Ndërsa mashkulli hesht kur është i shqetësuar. Në strofullën e tij ai gjen mundësinë për t'u qetësuar.)
4. Për të krijuar intimitet. Duke arritur ta njohë deri në intimitet dikë tjetër, femra është në gjendje ta njohë edhe vetveten. (Marsiani pushon së foluri për ta gjetur veten. Ai druan se intimiteti i tepërt mund t'ia humbasë individualitetin.)

Pa këtë njohje jetike të ndryshimeve dhe të nevojave tona, është e lehtë të merret me mend pse shumë lidhje partnerësh janë karakterizuar nga beteja të vazhdueshme.

## Të gllabërohesh nga dragoi

Është e rëndësishme që femrat të kuptojnë se është pa vend ta nxitësh mashkullin të flasë, nëse ai nuk ndihet i gatshëm për ta bërë një gjë të tillë. Po diskutonim për këtë argument në një prej seminareve të mia dhe një indiano-amerikane na rrëfeu se si në fisin e saj nënat udhëzonin vajzat e reja, që do të martoheshin së afërmi, të kishin parasysh që një mashkull i shqetësuar ose i stresuar kishte zakon të mbyllej në strofullën e tij. Gruaja nuk duhej ta merrte këtë sikur ai e kishte inatin me atë vetë si person, dhe as të mendonte se bashkëshorti nuk e donte. Ishte e domosdoshme që femra ta kishte parasysh se burri do të kthehej përsëri tek ajo. Edhe diçka tjetër më e rëndësishme: nënat ua tërhiqnin vëmendjen nuseve të reja që të mos e ndiqnin kurrë burrin në strofull. Nëse do ta bënin një gjë të tillë, do të gllabëroheshin nga dragoi që ruante hyrjen e saj.

Shumë konflikte të kota shpërthejnë pikërisht nga fakti se një femër ngulmon ta ndjekë mashkullin në strofullën e tij.

Ajo, kur e sheh ashtu të heshtur burrin, i thotë:

"Ka ndonjë gjë që s'shkon?"

Dhe ai përgjigjet: "Jo."

Mirëpo ajo e percepton shqetësimin e tij dhe vazhdon ta pyesë përse e kyçi gojën. Në vend që ajo ta lërë atë ta zgjidhë i vetëm problemin, femra ia ndërpret, në mënyrë të pavetëdijshme, aktivitetin e brendshëm dhe përsëri këmbëngul:

"E di që ty diçka të shqetëson, po për çfarë bëhet fjalë?"

"Asgjë", është përgjigjja.

"Nuk është e vërtetë. Ka diçka që ti je i mërzitur. Si ndihesh?"

Ndërsa ai: "E, mirë jam. Më lër rehat!"

"Pse më trajton në këtë mënyrë?", ia pret ajo. "Ka pak kohë që ti nuk më flet më. Si mund ta di, xhanëm, atë që ndien? Ti nuk më do. Ndihem e refuzuar prej teje."

Në këtë çast ai e humb kontrollin dhe fillon të thotë fjalë, për të cilat më vonë do të pendohet.

Dragoi doli dhe e gllabëroi femrën.

## KUR MARSIANËT FLASIN

Femrat nuk përfundojnë në gojën e dragoit vetëm kur pengojnë në mënyrë të pavetëdijshme një çast reflektimi të mashkullit, por edhe kur keqkuptojnë ca shprehje, që, zakonisht, mashkulli i përdor për t'i dhënë femrës të kuptojë se ai në ato çaste është në strofull, ose po shkon të mbyllet atje.

Pyetjes "çfarë ke?", një marsian do t'i përgjigjet patjetër me pak fjalë koncize: "Asgjë" ose "Mirë jam".

Këto sinjalizime të shkurtra, përgjithësisht, janë të vetmet që u japin mundësi femrave të kuptojnë se partneri ka nevojë për hapësirë dhe kohë. Në vend që të thotë: "Jam i shqetësuar,

kam nevojë të rri pak vetëm", mashkulli mjaftohet me heshtjen.

Këtu më poshtë po sjellim pesë nga sinjalizimet më të përdorshme nga mashkulli dhe reagimet negative e ndërhyrjet e tepruara që shpërthejnë te femra:

## Pesë sinjalizimet më të përdorshme, ku mashkulli ia pret shkurt

Kur një femër pyet: "çfarë ke?"

| **Një femër mund të përgjigjet:** | **Një mashkull përgjigjet:** |
|---|---|
| "Mirë jam" ose "Gjithçka mirë." | "Po më dukesh i tronditur. Hajde flasim." |
| "Nuk kam asgjë." | "Dua të të ndihmoj. E di që diçka të shqetëson. Si është puna?" |
| "Gjithçka është në rregull." | "Nuk je i sigurt? Do të isha e lumtur të të ndihmoja." |
| "Nuk ka asgjë serioze." | "E po diçka të shqetëson. Unë mendoj se duhet të bisedojmë për këtë gjë." |
| "Nuk ka problem." | "Përkundrazi, ka problem. Mund të të gjendem pranë." |

Kur një mashkull formulon një prej këtyre frazave të shkurtra, zakonisht, ai synon të fitojë pak kohë për të reflektuar per-

sonale. Në rrethana të tilla, për të shmangur keqkuptime dhe ankthe të panevojshme, venusianet konsultohen me *Fjalorin e tyre marsiano-venusian*. Pa këtë ndihmesë, fare lehtë femrat mund t'i keqkuptojnë fjalët e mashkullit. Ja disa ekstrakte nga fjalori:

## Fjalori marsiano-venusian

**"Mirë jam"**, e përkthyer në gjuhën venusiane do të thotë: "Jam mirë, sepse po përballoj me sukses shqetësimin ose problemin tim. Nuk kam nevojë për ndihmë. Në qoftë se do të kem nevojë, do ta kërkoj vetë."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur ai thotë: "Mirë jam" ka të ngjarë që ajo të kuptojë: "Ajo çka ndodhi nuk më intereson. Për mua ky problem nuk ekziston. Edhe në qoftë se të shqetëson, nuk dua t'ia di fare."

**"Nuk kam asgjë"**, e përkthyer në gjuhën venusiane do të thotë: "Nuk kam asgjë që më shqetëson dhe që nuk jam në gjendje ta përballoj vetë. Të lutem, mos më bëj pyetje të tjera lidhur me këtë."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur ai thotë "Nuk kam asgjë që më shqetëson", femra mund të kuptojë: "Nuk e di çfarë më shqetëson. Kam nevojë që ti të më bësh pyetje që të më ndihmojnë ta kuptoj atë që po më ndodh." Prandaj ajo e bezdis, duke e bombarduar me pyetje, ndërkohë që gjëja e vetme që ai dëshiron në ato çaste është të rrijë vetëm.

**"Gjithçka është në rregull"**, e përkthyer në gjuhën venusiane do të thotë: "Ka një problem, por ti nuk ke faj. Do të arrij ta zgjidh vetë, nëse nuk do të më ndërpresësh reflektimin tim brenda vetes, duke më bërë pyetje të tjera

ose duke më ofruar këshilla. Sillu sikur nuk ka ndodhur asgjë dhe do ta zgjidh në mënyrën më të mirë."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur ai thotë: "Gjithçka është në rregull", ka të ngjarë që femra të kuptojë: "Kështu duhet të mbetet. Asgjë nuk duhet të ndryshojë. Ti mund të përfitosh prej meje, ndërsa unë mund të përfitoj nga ti", ose: "Këtë herë gjithçka është në rregull, por ki parasysh se faji është i yti. E bëre një herë, por mos guxo ta bësh prapë."

"**Nuk ka asgjë serioze**", e përkthyer në gjuhën venusiane do të thotë: "Nuk është asgjë serioze, sepse jam në gjendje të bëj që gjërat të shkojnë përsëri mirë. Të lutem, mos rrëmo për këtë problem dhe të mos flasim më për këtë gjë, sepse do të më shqetësojë më shumë. Jam i gatshëm ta marr vetë përgjegjësinë për ta zgjidhur problemin. Jam i lumtur që mund ta zgjidh vetë."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur ai thotë: "Nuk ka asgjë serioze", ka të ngjarë që femra të kuptojë: "Po e bën qimen tra. Ajo që të shqetëson nuk është e rëndësishme. Mos i fryj gjërat."

"**Nuk ka problem**", e përkthyer në gjuhën venusiane do të thotë: "Nuk e kam të vështirë ta bëj këtë ose ta zgjidh atë problem. Jam i lumtur të ta bëj këtë nder."

Pa ndihmën e këtij përkthimi, kur ai thotë: "Nuk ka problem", femra mund të kuptojë: "Këtu nuk ekziston ndonjë problem. Përse i mëshon kaq shumë ose kërkon ndihmë?" Pikërisht këtu ajo gabon, duke u përpjekur t'i shpjegojë përse këtu ka një problem.

*Fjalori marsiano-venusian*, pra, mund t'i ndihmojë femrat të kuptojnë atë çka meshkujt duan të thonë në të vërtetë, kur japin përgjigje tepër koncize.

Ndodh ndonjëherë që ajo çka thuhet është saktësisht e kundërta e asaj që mendohet.

## Ç'DUHET BËRË KUR MASHKULLI MBYLLET NË STROFULL

Kur gjatë seminareve të mia flas për strofullat dhe dragonjtë, femrat më pyesin shpesh nëse ekziston një mënyrë për ta shkurtuar kohën që kalojnë meshkujt në strofullat e tyre. Lidhur me këtë, unë ftoj meshkujt që të ndërhyjnë dhe, zakonisht, përgjigjja është se koha e qëndrimit të tyre në strofull varet nga përpjekjet që bëjnë femrat për t'i shtyrë ata që të dalin prej andej.

Diçka tjetër e zakontë që ndeshim te meshkujt është sa vijon: "E kam të vështirë të dal nga strofulla kur ndiej se partnerja ime nuk është dakord me mua për kohën që më duhet të kaloj i mbyllur." Të fajësosh një mashkull se gjen strehë në strofullën e tij, nuk bën gjë tjetër vetëm se e shtyn të rrijë edhe më shumë aty dhe të dalë kur të dojë ai.

Përgjithësisht, mashkulli rri i veçuar në strofullën e tij, sepse është i lënduar në shpirt, i stresuar ose sepse po përpiqet t'i zgjidhë vetë problemet e tij. T'i japësh në këto çaste mbështetje, gjë të cilën e aspiron femra, sjell efekt të kundërt.

Gjashtë janë mënyrat themelore për ta ndihmuar mashkullin, kur ai i drejtohet strofullës.

### Si t'i japësh mbështetje mashkullit kur është në strofullën e tij

1. Mos e qortoni nevojën e tij për vetmi.
2. Mos kërkoni në ato çaste ta ndihmoni ose ta zgjidhni problemin e tij, duke i ofruar zgjidhje praktike.
3. Mos i bëni pyetje për gjendjen e tij shpirtërore.
4. Mos qëndroni afër tij, në pritje që të dalë nga strofulla.

5. Mos u merakosni dhe as mos shfaqni para tij keqardhje për të.
6. Bëni diçka që të ndiheni e lumtur.

Nëse keni nevojë "të flisni", shkruajini një letër që t'ia lexoni më vonë, dhe nëse e ndieni të nevojshme që të përkëdheleni, drejtohuni një shoqeje. Mos e shihni partnerin burimin e vetëm të lumturisë suaj.

Një mashkulli i vjen mirë të mendojë që venusianja e tij e preferuar e konsideron atë plotësisht të aftë t'i përballojë problemet dhe shqetësimet e tij. Një besim i tillë ushqen tek ai ndjenjën e nderit, të krenarisë dhe të vlerësimit të vetvetes.

Femra e ka të vështirë të mos merakoset për partnerin. Merakosja për të tjerët është një nga mënyrat që ka femra për ta shprehur dashurinë dhe interesimin e saj. Femrës nuk i duket e drejtë të ndihet vetë e lumtur, kur njeriu që ajo do është i shqetësuar. Sigurisht, mashkulli nuk do që femrës t'i vijë mirë kur e sheh atë të shqetësuar, por, pa dyshim ai parapëlqen më mirë ta shohë partneren e tij të lumtur sesa të ligshtuar, sepse kështu ai vetë do të ketë një problem më pak për të përballuar. Përveç kësaj, kur ai është i vetëdijshëm për lumturinë e partneres, kjo gjë e ndihmon atë të ndihet i dëshiruar prej saj. Kur një femër është e lumtur dhe e çliruar nga shqetësimet, partneri i vet has më pak vështirësi për të dalë nga strofulla.

Është paradoksale, por meshkujt e tregojnë dashurinë e tyre duke mos u bërë aq merak për partneren. Një mashkull mendon: "Si mund të bëhem merak për atë që e admiroj dhe tek e cila kam besim?" Zakonisht, meshkujt e ndihmojnë njëri-tjetrin me fraza të kësaj natyre: "Mos ki frikë, do t'ia dalësh mbanë", ose "Është një problem i tyre, jo i yti", ose tjetër: "Jam i sigurt se do të zgjidhet". Me një fjalë në thelb, ata i japin mbështetje njëri-tjetrit, duke mos u bërë merak ose duke i minimizuar telashet e tyre.

Më janë dashur vite të tëra për të kuptuar se gruaja ime

dëshironte që unë të merakosesha për të kur ajo ishte e shqetësuar. Nëse nuk do të bëhesha i vetëdijshëm që nevojat tona ishin shumë të ndryshme, unë do të vazhdoja ta minimizoja peshën e anktheve të saj, duke mos bërë tjetër veçse ta shqetësoja edhe më shumë.

Kur një mashkull tërhiqet në strofullën e tij, zakonisht, këtë e bën në përpjekje për të zgjidhur një problem. Nëse partnerja është e lumtur ose, të paktën, nuk gjendet në vështirësi, ai ndien se ka një përgjegjësi më pak për të përballuar. Përveç kësaj, kur e di se ajo është e lumtur me të, kjo i jep zemër dhe forcë të zgjidhë drejt dhe në kohë problemin që e mundon.

Kështu që ai do të pranojë me gëzim çdo gjë që ndihmon partneren për ta zbavitur ose për ta bërë të ndihet e kënaqur, nga bisedat me shoqet deri te palestra.

Edhe marsianët i këshilluan venusianet t'i kushtoheshin ndonjë aktiviteti të këndshëm. Edhe pse venusianet e kishin të vështirë të ndiheshin të lumtura kur miku i tyre vuante, ato e gjetën zgjidhjen. Sa herë që marsiani i tyre i preferuar mbyllej në strofull, ato shkonin të bënin pazar ose dilnin shëtitje. Venusianet e kanë shumë për zemër të bëjnë pazarin, kështu që edhe gruaja ime, Bonie, e përdor ndonjëherë këtë teknikë. Kur sheh se jam në strofull, ajo del të psonisë. Me të nuk ndihem kurrë në pozitë që t'i kërkoj ndjesë për natyrën time marsiane. Kur jam i sigurt se ajo është në gjendje të kujdeset për veten e saj, nuk ndihem në faj që mbyllem në strofull për t'iu kushtuar vetes sime. Ajo e di se shumë shpejt do të dal që andej e do të tregohem edhe më i dashur me të.

Ajo e di që ato nuk janë çaste të përshtatshme të më flasë. Kur unë filloj të tregoj interesim për të, Bonie e kupton që po dal nga strofulla dhe se mund të flasë përsëri lirisht me mua. Ndonjëherë më thotë: "Kur të kesh dëshirë të flasësh, do të më pëlqente të kalonim pak kohë së bashku. Do të ma bësh të ditur këtë?" Në këtë mënyrë ajo taton pulsin, pa shkaktuar asnjë bezdisje dhe pa kërkuar hesap.

## SI T'I AFROHESH NJË MASHKULLI ME ANË TË KËSHILLËS OSE KRITIKËS

Duke qenë të paafta për ta kuptuar efektin negativ që kanë te mashkulli këshillat e partneres, jo të kërkuara prej tij, dhe kritikat e saj, shumë femra nuk mund të sigurojnë atë çka duan dhe kërkojnë nga mashkulli. Nansi ndihej e zhgënjyer nga marrëdhëniet me partnerin. "Nuk kam gjetur akoma mënyrën e duhur për t'i dhënë partnerit këshilla ose për ta kritikuar", thoshte. "Si duhet të sillem kur sjelljet e tij në tryezë janë skandaloze ose kur vishet në mënyrë të llahtarshme? Apo kur, megjithëse është një njeri i mirë, sillet në një mënyrë që duket si i marrë dhe gjen vështirësi të merret vesh me të tjerët? Çfarë duhet të bëj në këto raste? Sido që unë mundohem të zgjedh mënyra të përshtatshme për t'ia thënë, ai nxehet, vihet në pozicion mbrojtjeje ose mjaftohet duke më shpërfillur."

Përgjigjja e kësaj pyetjeje është: Nansi duhet t'i shmangë plotësisht kritikat ose dhënien e këshillave, këto t'i japë vetëm atëherë kur vetë partneri i kërkon mendim. Përkundrazi, në rastet që përmend, ajo si femër duhet të përpiqet t'ia përcjellë atij me dashamirësi miratimin e saj. Në këtë mënyrë, sapo do të fillojë të bëhet i vetëdijshëm se partnerja e pranon ashtu siç është, mashkulli nuk do të ngurrojë ta kërkojë mendimin e saj. Sidomos në një lidhje intime, meshkujt kanë nevojë të ndihen shumë të sigurt në vetvete përpara se t'u hapen të tjerëve dhe të kërkojnë ndihmë prej tyre.

Kur një femër nuk merr nga partneri i saj atë që dëshiron dhe për të cilën ka nevojë, përveç se detyrohet të presë me besim që ai të përmirësohet dhe të ndryshojë vetë, ajo ka edhe të drejtën, edhe detyrë, që t'i bëjë të njohura ndjenjat e veta dhe t'i parashtrojë kërkesa (por e përsëris edhe një herë, pa e kritikuar ose pa i dhënë këshilla). Ky është një art që kërkon vëmendje dhe fantazi. Ja katër mënyra të mundshme:

1. Një femër mund t'i thotë një mashkulli se nuk e pëlqen mënyrën se si vishet ai, por pa i dhënë leksione mbi veshjen. Për shembull, mund ta shohë me sy indiferent, e ndërsa ai vishet t'i thotë: "Më duket se ajo këmishë nuk të rri mirë. Pse nuk vesh një tjetër këtë mbrëmje?" Por, në qoftë se vë re se kjo vërejtje e bezdis partnerin, ajo duhet të respektojë ndjeshmërinë e tij dhe t'i kërkojë ndjesë, për shembull, duke thënë: "Më fal, sigurisht që nuk doja të të mësoja se si duhet të vishesh."

2. Në qoftë se ai është shumë i ndjeshëm (dhe shumë meshkuj janë të tillë) partnerja mund të gjejë një moment tjetër dhe një formë tjetër për t'ia thënë mendimin e saj. Për shembull: "Të kujtohet këmisha blu që e veshe me pantallonat jeshile (parmbrëmë)? Ai kombinim nuk më pëlqen. Përse nuk e provon me pantallonat gri?"

3. Mund edhe ta pyesë drejtpërdrejt: "Ç'thua në qoftë se vij me ty herën tjetër për të bërë pazarin? Do të më pëlqente të zgjidhnim bashkë." Në qoftë se ai refuzon, asaj të mos i vijë keq, pasi me siguri, përkujdesje nga e ëma ai ka pasur boll. Nëse ai pranon, femra duhet të ketë kujdes që të mos e teprojë me këshilla, për të mos e fyer.

4. Ajo mund t'i thotë: "Ka diçka për të cilën dua të të flas, por nuk di si të bëj. (*Pauzë*). Nuk dua të të fyej, por e shoh të rëndësishme të ta them. Je i gatshëm të më dëgjosh dhe të më sugjerosh një mënyrë më të mirë për të shprehur po këtë mendim?" Kjo gjë do ta ndihmojë t'i dalë përpara e të mos pësojë asnjë *shoc* dhe do të gëzohet kur të marrë vesh se bëhet fjalë për një gjë të vogël.

Shohim një shembull tjetër.

Nëse partneri sillet në një mënyrë që ju vë në siklet, për t'i folur shfrytëzoni një çast kur ai është vetëm. Mos kërkoni ta mësoni se si "duhet të sillet" dhe as mos i thoni se e ka gabim; përkundrazi, shprehni sinqerisht, shkurt dhe në mënyrë të ngrohtë ndjenjat tuaja. Mund të thoni, për shembull: "Mbrëmë, në festë nuk më pëlqeu kur fillove të flisje me zë shumë të lartë. Mund ta ulësh tonin kur jam pranë teje?" Nëse ai zemërohet, duke dëshmuar kështu se nuk e çmon vërejtjen që iu bë, atëherë kërkojini ndjesë që i bëtë kritikë.

Arti se si t'i përcjellësh mesazhe negative dhe si t'i kërkosh mbështetje partnerit do të trajtohet gjerësisht në krerët 9 dhe 12. Ndërsa në kreun e ardhshëm do të shqyrtojmë çastet më të përshtatshme për këto biseda.

## Kur një mashkull nuk ka nevojë për ndihmë

Mund të ndodhë që një mashkulli t'i zihet fryma kur femra përpiqet t'i japë zemër ose ta ndihmojë për të zgjidhur një ngatërresë. Ka përshtypjen se ajo nuk e mban për një njeri të aftë që t'i trajtojë si duhet e t'i përballojë problemet e tij. Mund të ndihet se është nën kontrollin e partneres, i trajtuar prej saj sikur të ishte një fëmijë, ose ta ketë përshtypjen se ajo kërkon ta ndryshojë karakterin e tij.

Kjo nuk do të thotë që mashkulli nuk ka nevojë për dashuri dhe inkurajim. Por femrat lipset të kuptojnë që mënyra e duhur për të treguar interesim për partnerin qëndron në shmangien e dhënies së këshillave kur ai nuk ia kërkon ato. Shmangni orvatjet për ta korrigjuar ose për ta përmirësuar mashkullin: ja, pra, si ta bëni atë të ndihet i dëshiruar. Një këshillë mund t'i përçojë dashuri vetëm kur ai e kërkon vetë atë.

Sigurisht që edhe për mashkullin ka një kuti në përballimin e problemeve të tij vetëm. Kur e sheh se nuk ia del dot më vetëm, atëherë ai mund të kërkojë ndihmë nga të tjerët, sigu-

risht, pa humbur forcën dhe dinjitetin. Ndërsa po t'i ofrohet nga dikush ndihmë pa e kërkuar ai, kjo mund të interpretohet prej tij si një fyerje që i bëhet.

Kur mashkulli orvatet të presë një copë mishi të pjekur dhe partnerja e tij këmbëngul duke i sugjeruar se si dhe ku ta presë, atij nuk i vjen mirë, pasi mendon se partnerja nuk e vlerëson, ndaj i injoron ato që thotë ajo dhe ngulmon akoma më shumë sipas kokës së tij. Në të kundërt, nëse një mashkull i ofron ndihmë partneres së tij për ta prerë mishin e pjekur, kjo kënaqet, do të ndihet e dëshiruar dhe e përkëdhelur prej tij.

Një burrë i martuar mund të ndihet i fyer kur gruaja i sugjeron që të shkojë te një ekspert. Më kujtohet një grua që nuk arrinte të kuptonte pse burri i saj e kishte gjithë inatin me të. Ajo më tregoi se përpara se të bënin dashuri e kishte pyetur në i kishte parë edhe një herë shënimet e një leksioni tim mbi seksin e lumtur. Nuk e kuptonte se i shoqi e kishte gjykuar tejet ofenduese pyetjen e saj. Megjithëse ai e kishte vlerësuar konferencën time, nuk donte që ajo t'i thoshte se çfarë duhet të bëntë dhe as ta kujtonte se duhet t'i ndiqte këshillat e mia. Ai donte vetëm që gruaja të ishte e sigurt se i shoqi ishte i aftë të vepronte në mënyrën e duhur.

Nëse mashkulli dëshiron të inspirohet nga besimi i partneres, femra ka nevojë për përkujdesje. Kur një mashkull i thotë një femre: "Çfarë ke shpirt?" dhe e vështron atë i merakosur, ajo kënaqet dhe qetësohet nga përkujdesja e tij për të. Por kur këtë gjë e bën femra, ka të ngjarë që partneri të ndihet i fyer. Sepse ka përshtypjen që ajo e quan atë të paaftë.

Për mashkullin është shumë e vështirë të bëjë dallimin midis të kuptuarit thellë të gjendjes shpirtërore dhe dhembshurisë. Ai ndien neveri po të shohë se të tjerët e mëshirojnë.

Një femre që i thotë: "Më vjen shumë keq që të lëndova në shpirt", ai do t'i përgjigjet: "Nuk ka asgjë serioze" dhe do ta refuzojë mbështetjen që ajo kërkon t'i japë. Në ndryshim nga mashkulli, femrës i pëlqen të dëgjojë fjalët: "Më vjen keq që

të lëndova në shpirt", sepse nga kjo thënie ajo e ndien që partneri e ka për zemër. Meshkujt duhet të gjejnë mënyra të reja për ta treguar interesimin e tyre për partneren, ndërsa femrat duhet të gjejnë mënyra të reja për ta shfaqur besimin e tyre ndaj mashkullit.

**Për mashkullin është shumë e vështirë të bëjë dallimin midis të kuptuarit thellë të gjendjes shpirtërore dhe dhembshurisë. Ai ndien neveri po të shohë se të tjerët e mëshirojnë.**

## Kujdesi i tepruar ta zë frymën

Duhet të shkoja në një qytet tjetër, ku do të zhvilloja një nga seminaret e mia. Gruaja ime, Bonie, më pyeti se në ç'orë duhet të ngrihesha të nesërmen në mëngjes. Pastaj më pyeti se në ç'orë nisej avioni. Pas kësaj bëri ndonjë llogaritje me mend dhe më tha se kohën e kisha shumë të shkurtër dhe se nuk do ta arrija ta merrja avionin. Duke vepruar kështu, ajo mendonte të më jepte mbështetjen e saj, por unë u ndjeva i fyer nga vërejtja e saj. Kisha katërmbëdhjetë vjet që zhvilloja kurse në të gjithë botën dhe nuk më kishte ndodhur kurrë ta humbisja avionin.

Pastaj, mëngjesin tjetër, para se të ikja, iu nënshtrova një bombardimi të vërtetë pyetjesh. "E ke biletën? Po portofolin? Paratë të mjaftojnë? I ke vënë çorapet në valixhe? E di sa kohë duhet të qëndrosh atje?" Për gruan time, një interesim i tillë ishte një mënyrë për ta shfaqur dashurinë e saj, kurse unë këtë përkujdesje të saj e përjetoja si një mungesë besimi karshi meje dhe u bezdisa.

Në fund i shpjegova se e çmoja përkujdesjen e saj, por edhe se i gjithë ai përkujdes, prej nëne, më jepte bezdi.

I shpjegova, gjithashtu, se ajo që kërkoja prej saj ishte që të më donte dhe të kishte besim të plotë tek unë. I thashë:

"Nëse ndodh që ta humbas avionin, mos më thuaj... të pata thënë. Ki besim në faktin se do ta kem mësuar mirë leksionin dhe, si rrjedhim, në të ardhmen do të jem më i rregullt. Nëse do të humbas furçën e dhëmbëve ose briskun e rrojës, më lër mua t'i vuaj pasojat. Mos më fol për këtë gjë kur të të marr në telefon."

Duke mbajtur parasysh atë që doja unë dhe jo atë që donte ajo, Bonie e pati më të lehtë të më qëndronte pranë.

## Një sukses

Po shkoja në Suedi për të mbajtur një seminar për marrëdhëniet ndërvetjake dhe nga Nju Jorku mora në telefon për t'i thënë Bonies se kisha harruar pasaportën në shtëpi.

Reagimi i saj qe i përsosur dhe plot dashuri. Nuk më qortoi, as më këshilloi që të isha më i përgjegjshëm, por qeshi dhe tha: "O perëndi, Xhon, çfarë aventure. Çfarë mendon të bësh tani?"

I kërkova të ma dërgonte me postën më të shpejtë pasaportën time në konsullatën suedeze dhe problemi u zgjidh. Asnjëherë nuk iu nënshtrua prirjes për ta harxhuar frymën për mosorganizimin tim. Madje, u ndje krenare për mua, sepse kisha gjetur mënyrën si të dilja nga ajo situatë.

# TË BËSH NDRYSHIME TË VOGLA

Një ditë vura re se sa herë që fëmijët e mi më kërkonin t'u bëja diçka, unë u përgjigjesha në mënyrë të pandryshueshme: "Pa problem." Ishte kjo mënyra ime për t'u thënë atyre se isha i lumtur të merresha me këtë ose atë gjë. Një ditë, mbesa ime, Xhulia, më tha: "Përse thua gjithnjë 'Pa problem'?" Nuk i vura rëndësi, por mbas pak e kuptova se thënia ime nuk ishte tjetër

veçse një prej zakoneve të rrënjosura marsiane. Pasi u bëra i vetëdijshëm për këtë, u përpoqa të korrigjohesha, ta hiqja këtë zakon, dhe atëherë fillova t'u përgjigjesha fëmijëve ndryshe: "Do të jem i lumtur ta bëja një gjë të tillë." Frazë që shprehte po me aq efektshmëri një mesazh të paqartë, por që, sigurisht, tingëllonte më ëmbël në veshët e mbesës sime venusiane.

Me këtë shembull dua ta tërheq vëmendjen për një mjet thelbësor, që ndihmon për t'i pasuruar marrëdhëniet ndërvetjake. Është e mundur të bëhen ndryshime të vogla, pa sakrifikuar nga karakteri ynë; pikërisht ky ishte sekreti i harmonisë që mbretëronte mes marsianëve dhe venusianeve. Të dyja palët qenë të kujdesshëm për të mos sakrifikuar personalitetin e tyre, por njëkohësisht të gatshëm për të bërë ndryshime të vogla, me qëllim që të përmirësonin bashkëveprimin ndërmjet tyre. Kishin mësuar që marrëdhëniet e tyre mund të shkojnë më mirë, po të përdornin në fjalorin e tyre të përditshëm ose të ndryshonin disa fraza të thjeshta.

Ajo çka dua të nënvizoj është: për t'i pasuruar lidhjet tona, shpesh është e mjaftueshme të bëhen ndryshime të përmasave të vogla. Ndryshime të mëdha nënkuptojnë, zakonisht, luhatje të mëdha në natyrën e secilit dhe kjo nuk është gjë e mirë.

T'i japësh femrës siguri para se të mbyllet në strofull, për mashkullin do të thotë të ketë bërë një ndryshim të vogël të sjelljes së tij, pa ndryshuar karakterin e vet. Për t'ia dalë mbanë kësaj, ai duhet të kuptojë se femra, faktikisht, ka nevojë për këtë siguri, veçanërisht nëse kjo siguri ndihmon në fashitjen e anktheve të saj. Një mashkull që shpërfill ndryshimet që ekzistojnë mes gjinisë femërore dhe asaj mashkullore, do ta ketë të pamundur ta kuptojë shkakun pse nemitja e tij si mashkull shkakton aq shumë ankth te femra. Pak inkurajime të ngrohta do të mjaftonin për zgjidhjen e problemit.

Nga ana tjetër, nëse mashkulli nuk është i vetëdijshëm për këto ndryshime mes dy sekseve, duke e parë partneren të shqetësohet nga prirja e tij për t'u mbyllur në strofull, mund të dalë

jashtë natyrës së tij, duke hequr dorë nga ky zakon. Por ky do të ishte një gabim i rëndë. Duke braktisur strofullën (dhe duke mohuar kështu natyrën e tij të vërtetë), mashkulli do të acarohej, do të bëhej tepër i ndjeshëm, i brishtë, pasiv ose skuth. Ndërkaq, do të keqësonte gjithçka në marrëdhëniet e tij me partneren, nuk do të kuptonte, madje, as shkakun e shndërrimit të tij të pakëndshëm.

Kur sheh që partnerja e tij është e shqetësuar ngaqë ai strehohet në strofull, mashkulli, në vend që të heqë dorë nga strofulla, mund të bëjë disa ndryshime të vogla në sjelljen e tij, të cilat do ta lehtësonin problemin. Nuk është aspak nevoja që ai t'i mohojë nevojat e veta të mirëfillta dhe as ta fshehë natyrën e tij prej mashkulli.

## SI T'I JAPËSH MBËSHTETJE NJË VENUSIANEJE

Siç kemi vënë re, kur mashkulli mbyllet në strofullën e tij thotë: "Kam nevojë për pak kohë që të mendohem: të lutem, mos më fol. Do të kthehem." Ai nuk e kupton se femra mund t'i japë një kuptim tjetër mesazhit të tij. Asaj i duket sikur ai i thotë: "Nuk të dua, nuk të duroj dot duke të dëgjuar, po iki për të mos u kthyer më." Për ta anuluar këtë mesazh dhe për t'i komunikuar atë që duhet, mashkulli duhet të mësohet t'ia thotë fjalën magjike: "Do të kthehem."

Kur mashkulli mbyllet në vetvete, për femrën është e rëndësishme ta dëgjojë atë të thotë me plot gojën: "Kam nevojë për pak kohë që të mendohem, por do të kthehem" ose "Kam nevojë të qëndroj pak vetëm. Do të kthehem". Është e çuditshme se si fraza e thjeshtë "do të kthehem" ka kaq shumë efekt.

Femrat e vlerësojnë pa masë këtë mënyrë inkurajimi. Mashkulli, pasi e ka kuptuar rëndësinë, në çastin e volitshëm nuk do të harrojë t'ia japë partneres këtë siguri.

Një femër që është ndier e braktisur ose e shpërfillur nga babai, ose që e ka parë nënën e saj të refuzohej nga burri, ka shumë të ngjarë që, përballë mendimit se edhe ajo mund të braktiset nga partneri, të ndiejë ankthe edhe më të forta. Për këtë arsye, ajo nuk duhet të qortohet për nevojën që ka për t'u inkurajuar. Në mënyrë të ngjashme, edhe mashkulli nuk duhet të qortohet për nevojën e tij për t'u strehuar në strofull.

**Femra nuk duhet të qortohet për nevojën që ka për t'u inkurajuar dhe mashkulli nuk duhet të qortohet për nevojën e tij për t'u strehuar në strofull.**

Nga ana tjetër, nëse gjatë fëmijërisë femra nuk e ka vuajtur këtë përvojë traumatike dhe arrin të kuptojë ekzigjencat e partnerit, ajo nuk do ta ndiejë shumë nevojën për të marrë siguri nga partneri.

Sapo e kishim trajtuar këtë çështje gjatë një seminari, kur një grua më pyeti: "Jam jashtë mase e ndjeshme ndaj heshtjeve të burrit tim, por në fëmijëri nuk jam ndier kurrë as e shpërfillur dhe as e braktisur. As nëna ime nuk është ndier ndonjëherë e braktisur nga babai. Madje, edhe ndarjen e bënë në mënyrë më të përzemërt."

Pastaj ajo filloi të qeshë. Më në fund e kuptoi fare mirë se po gënjente veten. Pas kësaj qau me dënesë. Natyrisht, nëna e saj ishte braktisur nga i shoqi. Kështu që edhe ajo vetë, me siguri ndihej e braktisur. Prindërit e saj ishin ndarë. Dhe ashtu si prindërit, edhe ajo ishte mësuar, nga ana e vet, t'i mohonte vuajtjet e tyre.

Në një kohë kur ndarjet e çifteve janë shumë të përhapura, bëhet edhe më e domosdoshme që meshkujt ta fitojnë ndjeshmërinë e duhur për t'u dhënë siguri partnerëve. Ashtu si meshkujt mund t'i ndihmojnë femrat, duke bërë ndryshime të

vogla në sjelljen e tyre, edhe femrat duhet të mësojnë të bëjnë të njëjtën gjë.

## SI TË KOMUNIKOJMË PA QORTUAR

Zakonisht mashkulli ndihet i sulmuar dhe i qortuar nga një femër, kur ajo është e shqetësuar dhe dëshiron të flasë për problemet e saj. Përderisa nuk i kupton ndryshimet që ekzistojnë ndërmjet tyre, mashkulli nuk harmonizohet me këtë nevojë të partneres dhe nuk tregon, pra, gatishmërinë e tij për të diskutuar rreth ndjenjave e problemeve të tyre.

Gabimisht, ai e hedh poshtë kërkesën e saj për të biseduar, sepse, po të flasë, konsiderohet prej tij si një mënyrë për të marrë përsipër përgjegjësinë për shqetësimet që ka partnerja dhe se ajo me këtë mënyrë kërkon ta qortojë. Pra, mendon se ai është bërë objekt sulmi. Kur partnerja i shpreh ankesat e saj, ai i merr ato si qortime. Shumë meshkuj nuk kuptojnë se venusianet kanë nevojë t'i shfrejnë preokupacionet e tyre dhe t'ia shprehin njeriut që ata e duan.

Duke u ushtruar dhe duke u bërë e vetëdijshme për ndryshimet që karakterizojnë meshkujt dhe femrat, femra mund të mësohet ta shprehë gjendjen e saj shpirtërore pa u bërë një akuzuese. Për ta siguruar mashkullin se nuk e ka këtë synim, do të mjaftonte që pasi të flasë për rreth një minutë, ajo ta ndërpresë fjalën e saj, për t'i thënë partnerit se po e vlerëson vëmendjen e tij.

Ja disa shprehje të përshtatshme për këtë qëllim:

- "Jam shumë e kënaqur që mund të flasim."
- "Kur flas për këto gjëra, më bën shumë mirë."
- "Është një lehtësim i madh kur flasim për këto gjëra."
- "Ti s'e di sa e lumtur jam kur mund të ankohem për të gjitha këto. Ndihem shumë mirë nga kjo."

- "Mirë, tani që folëm bashkë, vërtet ndihem shumë mirë. Falemnderit!"
- "Një ndryshim i vogël që mund të sjellë një ndryshim të madh."

Po në këtë linjë, ndërsa i ngre problemet e veta, femra mund ta mbështesë partnerin duke i treguar se ajo i çmon shumë ato që ai bën që jeta tyre të bëhet më e qetë dhe më e lumtur. Në qoftë se, për shembull, ajo është e pakënaqur nga puna, ta theksojë faktin që është gjë e bukur ta kalojnë mbrëmjen bashkë; nëse ankohet për shtëpinë, duhet t'i bëjë disa lëvdata atij se ka bërë disa rregullime në shtëpi; nëse ka probleme me paratë, le ta lavdërojë atë se është shumë i kushtuar në punë; dhe, kur ajo ndihet e dërrmuar në rolin e saj si nënë, mund t'i thotë se është e lumtur të llogarisë edhe ndihmën që i jep ai.

## T'i ndash përgjegjësitë

Një komunikim i mirë arrihet me punën e të dyja palëve. Mashkulli duhet të përpiqet të mbajë parasysh se ankimet nuk janë medoemos të njëvlershme me qortimet dhe se, kur femra ankohet, zakonisht, ajo kërkon të nxjerrë dufin për zhgënjimet që ka pësuar. Nga ana e saj, femra duhet t'i japë të kuptojë partnerit se, edhe pse po ankohet, kjo s'do të thotë se ajo nuk e çmon atë.

Gruaja ime, sapo hyri në shtëpi, më pyeti se si shkonte puna. "Jam i dërrmuar", iu përgjigja. "Nuk e ke kaluar mirë ditën e sotme?", pyeti përsëri Bonie.

"Oh, kam kaq shumë punë për të bërë. Pothuaj nuk kemi më kohë për të qëndruar bashkë." Uni im i vjetër do të përpiqej menjëherë të justifikohej dhe do të kujtonte të gjitha orët që kishim kaluar së bashku, ose do t'i shpjegonte se ishte e rëndësishme ta lija punën. Por në këtë mënyrë nuk do të bëja gjë tjetër, veçse do të krijoja tension midis nesh.

Uni im i ri, i vetëdijshëm për ndryshimet që ekzistojnë mes nesh, kuptoi që ajo po kërkonte t'i jepja prehje shpirtërore dhe mirëkuptim, jo justifikime dhe shpjegime. Ndaj i thashë: "Po, të dy kemi pasur një ditë shumë të ngarkuar. Ulu këtu në gjunjët e mi, më lër të të përqafoj. Ka qenë një ditë e gjatë larg njëri-tjetrit."

Pas kësaj, ajo më tha: "Me ty ndihem shumë mirë."

Ishte ky, pra, vlerësimi për të cilin kisha nevojë për t'u ndier më i disponueshëm ndaj saj. Ajo pastaj filloi të ankohej për ditën e vet dhe për lodhjen që ndiente. Kur, pas disa minutash, pushoi, unë propozova të sillja në shtëpi një *baby-sitter*, në mënyrë që ajo të mund të çlodhej përpara darkës.

"Seriozisht e ke?!", brofi nga gëzimi ajo. "Do të ishte fantastike. Falemnderit." Me këtë, ajo tregonte se më jepte edhe një herë vlerësimin dhe pranimin prej saj, gjëra për të cilat unë kisha nevojë që të ndihesha një partner i rëndësishëm për të, çka ishte e nevojshme edhe për faktin se ajo vërtet ndihej e lodhur në atë periudhë.

Shpesh herë femrat nuk janë të kujdesshme që ta tregojnë vlerësimin e tyre për meshkujt, sepse janë të sigurta që mashkulli e di se sa mirënjohëse janë femrat për gatishmërinë që ka ai për t' i dëgjuar. Por nuk është kështu. Ndërsa femra flet për problemet e saj, edhe mashkulli ka nevojë të dijë se është i dëshiruar dhe i vlerësuar prej saj.

Meshkujt i vuajnë shumë vështirësitë, gjë që nuk ndodh kur ata impenjohen për kapërcimin e tyre. Duke ia shfaqur vlerësimin e saj, femra mund ta ndihmojë partnerin të kuptojë se, për t'i ardhur në ndihmë, mjafton që ai ta dëgjojë atë.

Femra nuk duhet t'i ndrydhë ndjenjat e saj dhe as t'i ndryshojë ato me qëllimin që t'i japë mbështetje partnerit. Por është me vend që të mësohet t'i shprehë ato në një mënyrë të tillë që ai të mos ndihet i mësyer, nën akuzë ose i qortuar.

Ndryshimet e vogla mund të sjellin ndryshime të mëdha.

## Katër fjalë magjike për të dhënë mbështetje

Katër fjalët magjike për t'i dhënë një mashkulli mbështetjen e duhur janë: "Nuk është faji yt." Ndërsa shpreh shqetësimin e saj, femra mund ta mbështesë partnerin, duke e inkurajuar herë pas here me fjalë të tilla, si për shembull: "E çmoj shumë faktin që më dëgjon edhe në qoftë se të kam dhënë përshtypjen se dua të të fajësoj për sa po ndodh. E, pra, dije se nuk kërkoja këtë. Nuk është faji yt."

Një femër do të dëshmojë ndjeshmëri më të madhe ndaj partnerit të saj, kur e kupton se ai është i prirur të ndihet i pazoti për ta dëgjuar atë kur ajo i flet për problemet e saj.

Pak ditë më parë motra ime më mori në telefon për të më folur për një periudhë të vështirë që po kalonte. Ndërsa e dëgjoja, vazhdova të përsërisja me mend se, për ta përkrahur, nuk qe fare nevoja t'i jepja zgjidhje praktike. Asaj i duhej thjesht një njeri që ta dëgjonte. Pas dhjetë minutash, gjatë të cilave ndihmesa ime e vetme në bisedë kishin qenë disa pasthirrma "Uh-uh", "Vërtet ashtu!", "Po", ajo tha: "Oh, falemnderit, Xhon. Ndihem shumë mirë tani."

E pata të lehtë ta dëgjoja, sepse e dija që nuk po më qortonte. Po qortonte dikë tjetër. Ndërsa, e kam më të vështirë, kur nuk është e lumtur gruaja ime, sepse, në këtë rast, prirja për t'u ndier i qortuar theksohet edhe më shumë. Por, kur ajo më jep zemër, duke më shfaqur vlerësimin e saj, unë has më pak vështirësi për ta kryer rolin e dëgjuesit.

## Çfarë duhet bërë kur duam të qortojmë

Të sigurosh një mashkull se faji nuk është i tij dhe që nuk po qortohet, arrihet vetëm kur këtë gjë e bën me shumë sinqeritet. Por, nëse një femër është e zemëruar me partnerin e saj, është mirë që ajo t'i drejtohet dikujt tjetër dhe ta shtyjë diskutimin me partnerin për një moment më të qetë. Ajo mund t'ia shprehë

zemërimin e saj një person për të cilin ushqen ndjenja miqësore dhe që do të jetë në gjendje t'ia japë asaj atë mbështetje që ajo ka nevojë. Vetëm kur të ndihet më e përzemërt dhe e aftë për të folur, ajo le të bisedojë qetësisht me partnerin.

Në kreun 11 do të shqyrtojmë në mënyrë më të detajuar mënyrën për t'i komunikuar ndjenjat negative.

## Si të dëgjojmë pa qortuar

Ndodh shpesh që mashkulli akuzon partneren se ajo po e qorton, ndërkohë që ajo vetëm se po parashtron me çiltërsi problemet e saj. Ky është një qëndrim tejet shkatërrues për një çift, sepse bllokon komunikimin.

Le të imagjinojmë sikur një femër i thotë partnerit: "Gjithçka që bëjmë është punë, punë, punë. Nuk po zbavitemi më. Je tepër i ngrysur." Në këtë rast, ka shumë gjasa që partneri i saj të ndihet i qortuar.

Nëse kjo ndodh, sugjerimi im është që mashkulli të mos reagojë duke thënë: "Kam përshtypjen se ti po më qorton."

Mendoj se do të ishte e kështillueshme të thuhet: "Më brengos kur dëgjoj të thuash se jam tepër i ngrysur. Do të thuash vallë se është vetëm faji im që nuk zbavitemi më?"

Ose: "Vuaj përbrenda kur dëgjoj të thuash se jam tepër i ngrysur dhe që nuk zbavitemi më. Mos vallë do të thuash se i gjithë faji është imi?"

Përveç kësaj, me qëllim që të përmirësohet komunikimi, mashkulli mund të gjejë një rrugëdalje, duke thënë, për shembull: "Do të thuash se është faji im që po punojmë kaq shumë? Vërtet?"

Ose: "Kur thua se nuk zbavitemi ose që jam tepër i ngrysur, kam përshtypjen se ti do të thuash që është i gjithi faji im. Kështu?"

Në të gjitha rastet, këto janë reagime që shprehin respekt

për partneren dhe që do t'i japin asaj mundësinë të tërheqë mbrapsht çdo qortim që ai mund të ketë marrë.

Kur ajo do të thotë: "Oh, jo nuk po them aspak që është faji yt", ka të ngjarë që partneri të ndihet i lehtësuar.

Një hap tjetër, që mendoj se është shumë i vlefshëm, është mbajtja parasysh e faktit që ajo ka gjithnjë të drejtë të ndihet e shqetësuar dhe, sapo ta kapërcejë çastin e vështirë, do të ndihet më mirë. Kjo bindje më jep mundësinë të qetësohem dhe të kem parasysh që, nëse do të di ta dëgjoj pa u ndier i qortuar, do ta shfaqë vlerësimin e saj ndaj meje. Edhe nëse do të më qortojë përsëri, kam bindjen se nuk do të vazhdojë gjatë me këtë qëndrim.

## Arti i të dëgjuarit

Kur mashkulli mësohet ta dëgjojë femrën dhe të interpretojë drejt gjendjen e saj shpirtërore, komunikimi rezulton më i lehtë. Si çdo art tjetër, edhe ai i të dëgjuarit të femrës kërkon të ushtrohesh për këtë. Çdo ditë, kur kthehem nga puna, e kërkoj nëpër shtëpi Bonien dhe e pyes si e kaloi ditën, dhe kështu ushtrohem me artin e të dëgjuarit.

Nëse ajo është e brengosur ose ka pasur një ditë të ngarkuar, është normale që fillimisht të kem përshtypjen se më konsideron mua përgjegjës për gjendjen e saj. Është e rëndësishme të mos mendoj se në këtë rast ajo e ka inatin me mua si person, në mënyrë që të mos e keqkuptoj. Për këtë qëllim, përsëris vazhdimisht me vete se ne flasim gjuhë të ndryshme, kurse até e pyes disa herë: "Çfarë të ka ndodhur?" Në mënyrë të pashmangshme, zbuloj se ka shumë gjëra të tjera që e shqetësojnë até. Filloj, kështu, të kuptoj se nuk jam vetëm unë përgjegjës për brengosjen e saj. Pas pak ose kur fillon ta vlerësojë gatishmërinë time për ta dëgjuar, edhe në qoftë se jam pjesërisht përgjegjës për brengën e saj, ajo mban një qëndrim mirënjohës, pranues, ndaj meje dhe tregohet e dashur me mua.

Megjithëse të dish ta dëgjosh femrën është një art që kërkon një praktikë të vazhdueshme, ndodh që në disa rrethana mashkulli bëhet tepër nervoz ose stresohet së tepërmi, kur i duhet ta përkthejë domethënien e vërtetë që fshihet pas fjalëve të partneres. Kur ndodh kjo, është mirë që ai të mos e dëgjojë fare, por të mjaftohet duke i thënë njerëzishëm: "Nuk është çasti i duhur, për mua. Flasim më vonë".

Ndonjëherë mashkulli nuk e kupton se nuk është i predispozuar ta dëgjojë partneren, por e vë re këtë kur ajo ka filluar të flasë. Në këtë rast është me vend që ta ndërpresë menjëherë bisedën. Në qoftë se zhgënjimi i tij do të shtohej, kjo do të ishte e dëmshme për të dy. Do të ishte më e përshtatshme që në rrethana të tilla partneri të thotë: "Kam vërtet dëshirë të dëgjoj këto që po më thua, por në këtë çast e kam shumë të vështirë. Besoj se kam nevojë për pak kohë që ta bluaj në mendjen time atë që sapo the."

Dora-dorës që Bonie dhe unë u mësuam të komunikonim duke mirëkuptuar dhe respektuar në mënyrë reciproke ndryshimet tona, martesa jonë bëhej gjithnjë e më e arrirë. Kam marrë pjesë në shumë shndërrime të tilla të mijëra individëve dhe çifteve. Marrëdhëniet njerëzore lulëzojnë kur komunikimi ndërvetjak pasqyron një pranim të gatshëm të natyrave tona dhe një respektim, po aq të gatshëm, të veçorive të lindura të secilit.

Kur lindin keqkuptime, kini parasysh gjithmonë se meshkujt dhe femrat flasin gjuhë të ndryshme. Reflektoni me qetësi, për ta kuptuar vërtet atë çka partneri ose partnerja kërkon të thotë. Duhet praktikë, por ia vlen barra qiranë.

# 6

# Meshkujt janë si llastiku

Meshkujt janë si llastiku. Kur tendosen, ata zgjaten e zgjaten deri në njëfarë pike përpara se të kthehen në gjendjen e parë. Llastiku është këtu një metaforë e përsosur, për ta kuptuar ciklin e brendshëm shpirtëror të mashkullit, cikël që përfshin manovra afrimi, largimi dhe prapë animi.

Pjesa më e madhe e femrave habitet kur vënë re se edhe kur është i dashuruar, mashkulli ndien në mënyrë periodike nevojën që t'i largohet për njëfarë kohe partneres që t'i afrohet përsëri. Këtë nevojë të tyre, meshkujt e ndiejnë instinktivisht. Nuk është fjala për një vendim ose për një zgjedhje. Por për diçka që ndodh. Jo për faj të tij dhe as të partneres. Është diçka e natyrshme.

**Kur është i dashuruar, mashkulli ndien në mënyrë periodike nevojën që t'i largohet për njëfarë kohe partneres që t'i afrohet përsëri.**

Femrat priren ta keqkuptojnë këtë sjellje, sepse, zakonisht, arsyet që i shtyjnë ato vetë t'i largohen partnerit janë krejtësisht të ndryshme nga ato të mashkullit. Femra tërhiqet për pak kohë, kur ajo druan se partneri nuk i kupton ndjenjat e saj, kur

është e lënduar në shpirt dhe ka frikë se përsëri do të vuajë ose kur ai ka bërë diçka të gabuar dhe e ka zhgënjyer atë.

Natyrisht, edhe mashkulli mund t'i largohet partneres për shkaqe të tilla, por ai mund ta bëjë edhe kur ajo nuk i ka asnjë faj. Edhe pse e do dhe ka besim tek ajo, në një çast të dhënë fillon t'i largohet. Por, ashtu siç kthehet në gjendjen e parë llastiku i tendosur, kur e lëshon, edhe mashkulli do t'i largohet partneres për t'iu kthyer përsëri pranë asaj, kur të dëshirojë.

Mashkulli i largohet disi partneres, sepse do që ta plotësojë nevojën e tij për pavarësi ose autonomi. Sapo ta ketë arritur nivelin maksimal të tendosjes, pra, të largimit nga partnerja, papritmas, ai do ta ndiejë dëshirën për t'u kthyer tek ajo. Pasi ka bërë një pauzë të mirë në marrëdhëniet me të, ai do ta ndiejë përsëri nevojën për dashuri dhe intimitet. Tani, automatikisht, do të ndihet më i motivuar për t'ia dhënë asaj dashurinë e tij dhe ta marrë atë të sajën. Kur mashkulli rikthehet, për të qenë përsëri pranë partneres, ai i rinis marrëdhëniet e tij partneriale tamam në pikën ku i ndërpreu. Pra, nuk e ndien nevojën për një periudhë kalimtare.

## ÇFARË DUHET TË DIJË FEMRA RRETH MESHKUJVE

Kur cikli shpirtëror i mashkullit kuptohet siç duhet, kjo e bën më të pasur lidhjen e një çifti, ndërsa mungesa e mirëkuptimit shkakton probleme fare të kota. Le të shohim një shembull.

> Megi ishte e ngashëryer, e brengosur dhe konfuze. Ajo dhe i dashuri i saj, Xhef, shoqëroheshin prej gjashtë muajsh. Gjithçka kishte qenë përherë e këndshme dhe romantike. Pastaj, pa asnjë motiv të qartë, ai kishte filluar t'i largohej. Megi nuk arrinte të kuptonte se çfarë po ndodhte. Ajo më tha: "Ai ishte për bukuri, i kujdesshëm

dhe i zellshëm, si gjithmonë, ndërsa një çast më vonë nuk donte as të më fliste. Kam bërë gjithçka që të kthehej tek unë. Është shumë larg meje. Nuk di ku kam gabuar. Jam vërtet kaq e tmerrshme?"

Kur Xhefi iu largua, Megi mendoi se ai e bënte fajtore atë. Por, në fakt, kjo sjellje, për atë si mashkull, ishte një gjë fare e zakonshme. Kurse ajo mendonte se mos kishte bërë ndonjë gabim dhe qortonte veten për sa po ndodhte. Dëshironte që gjërat të ktheheshin si më parë, por sa më shumë që përpiqej t'i afrohej Xhefit, aq më shumë i largohej ai.

Megi u ngushëllua thellësisht kur mori pjesë në një seminar timin. Ankthi dhe pështjellimi i saj u fashitën dhe, më kryesorja, ajo pushoi së qortuari veten. Kuptoi se nuk ishte faji i saj që Xheti iu largua. Përveç kësaj, ajo zbuloi shkaqet e një largimi të tillë dhe u mësua ta përballonte këtë në mënyrën e duhur. Disa muaj më vonë, gjatë një seminari tjetër, Xhefi më falënderoi për atë që ia kisha mësuar Megit. Më tha se ishin fejuar dhe shpejt do të martoheshin. Megi kishte zbuluar një sekret që vetëm pak femra e njohin.

Kishte kuptuar se kur Xheti i largohej, ajo, duke u munduar t'i afrohej më pranë, në të vërtetë e pengonte Xhefin ta arrinte distancën maksimale të largimit, që do t'ia jepte atij mundësinë të kthehej përsëri pranë saj (si llastiku që kur arrin pikën maksimale të tendosjes kthehet përsëri në gjendjen e parë). Duke e munduar Xhein, ajo nuk ia jepte mundësinë që ta ndiente përsëri nevojën e saj. Përveç kësaj, Megi kuptoi se kishte bërë të njëjtin gabim edhe në sjelljet e mëparshme. Në mënyrë të pavetëdijshme, pra, ajo kishte ndërprerë te partneri një cikël të rëndësishëm shpirtëror. Duke u përpjekur ta ruante intimitetin, ajo, në fakt, e kishte penguar atë.

## Si pëson mashkulli një transformim të papritur

Nëse një mashkull nuk ka rast t'i largohet partneres, ai nuk mund ta ndiejë plotësisht dëshirën për t'ia afruar përsëri asaj. Është thelbësore që femra të kuptojë se, duke këmbëngulur për një intimitet të vazhdueshëm ose "duke e ndjekur pas" partnerin, kur ai i largohet, nuk do të bëjë gjë tjetër vetëm se do ta shtyjë atë ta kërkojë vazhdimisht arratisjen, sepse ia mohon mundësinë që të provojë përsëri një dëshirë pasionante dashurie.

Në seminarët e mi, për ta sqaruar këtë dukuri, përdora si mjet ilustrimi një llastik të trashë. Imagjinoni sikur keni edhe ju një të tillë në dorë. Filloni ta tendosni, duke e tërhequr nga e djathta. Ky lloj llastiku mund të zgjatet deri në 30 centimetra dhe, pas kësaj kthehet menjëherë mbrapsht. Dhe e bën këtë me forcë dhe energji të konsiderueshme.

Në mënyrë të ngjashme, kur mashkulli ka arritur distancën maksimale të mundshme të largimit nga partnerja, i kthehet asaj plot dashuri dhe energji. Sapo tendoset deri në kufirin maksimal, ai fillon të pësojë një shndërrim në të gjithë sjelljen e tij. Mashkulli, që para disa çastesh dukej sikur nuk shfaqte as interesin më të vogël për partneren, befas nuk mund të jetojë dot pa të. Tashmë ai po e ndien përsëri nevojën për intimitet. Fuqia e tij u kthye, sepse dëshira për dashuri dhe për të qenë i dëshiruar, u gjallërua përsëri.

Këtu bëhet fjalë për një dukuri që për femrat është tronditëse; kur partneri i largohet, femra ka nevojë për një periudhë përshtatjeje, në mënyrë që ta rifitojë intimitetin e humbur. Nëse nuk arrin ta kuptojë këtë ndryshim të rëndësishëm, ajo do të jetë e prirur të mos ketë besim te dëshira për intimitet që shfaq papritur partneri dhe do ta sprapsë atë.

Por edhe meshkujt kanë nevojë ta njohin natyrën e këtij ndryshimi te femra. Një femër, që përjeton kthimin e partnerit, ka përgjithësisht nevojë për kohë dhe për të shkëmbyer disa

fjalë të ngrohta me të para se t'ia ofrojë përsëri gatishmërinë e saj të plotë. Gjithçka do të jetë më e thjeshtë nëse ai do të kuptojë që ajo ka nevojë për pak kohë për t'i rifituar nivelet e mëparshme të intimitetit... sidomos kur ndien se largimi i tij e ka lënduar në shpirt partneren. Kur mungon kjo njohje, ka të ngjarë që mashkulli ta humbë durimin, sepse, ndërsa ai mezi pret për ta përtërirë lidhjen nga pika në të cilën e ndërpreu, partnerja tregohet kryeneçe.

## Pse largohen meshkujt

Meshkujt fillojnë të ndiejnë një nevojë për autonomi dhe pavarësi, kur i kanë plotësuar kërkesat e tyre për intimitet. Kur mashkulli fillon t'i largohet partneres, ajo, në mënyrë të pashmangshme, përfshihet nga paniku. Ajo nuk e kupton se mashkulli, pasi të ketë plotësuar nevojën e tij për autonomi, përsëri do të dëshirojë t'i qëndrojë pranë asaj. Te një mashkull alternimi i nevojës për intimitet dhe i asaj për autonomi bëhet automatikisht.

**Te një mashkull alternimi i nevojës për intimitet dhe i asaj për autonomi bëhet automatikisht.**

Edhe pse është i kënaqur nga lidhja me partneren, mashkulli përjeton në mënyrë të pashmangshme njëfarë paqëndrueshmërie shpirtërore. Do të fillojë ta ndiejë nevojën për shkëputje. Pasi ka shuar urinë e tij për intimitet shpirtëror, tashmë ka uri për pavarësi, për vetmi. Nuk mund të durojë më të jetë i varur shpirtërisht nga dikush tjetër. Ndonjëherë ai e sheh këtë varësi si të tepruar ose nuk arrin të kuptojë se çfarë ndezi tek ai dëshirën për shkëputje.

### Përse meshkujt dhe femrat hedhin hije dyshimi në dashurinë e njëri-tjetrit

Nëse na mungon njohja e kësaj dukurie, atëherë nuk ka përse të habitemi që femrat dhe meshkujt fillojnë të hedhin hije dyshimi te dashuria e njëri-tjetrit. E paaftë për të kuptuar se kishte penguar Xhefin ta rigjente pasionin, Megi, në mënyrë të pashmangshme, arriti në përfundimin se ai nuk e donte më. I privuar nga mundësia për t'iu larguar për pak kohë, Xhefi nuk gjente në vetvete dëshirën për t'i qëndruar pranë partneres. Hapi që e ndante këtë gjë nga ideja për të mos e dashur më Megin, ishte fare i vogël.

Më pas, kur ajo u mësua t'ia linte Xhefit hapësirën që kërkonte, ata të dy u gjendën përsëri pranë njëri-tjetrit. Atëherë, ajo u ushtrua të mos i rendte pas dhe të mos pezmatohej kur e shihte t'i largohej: Dhe ai kthehej gjithnjë pranë saj.

Dora-dorës që siguria rritej, Megi binte gjithnjë e më pak në panik. Kur Xhefi i largohej, ajo nuk e mundonte më atë dhe as e torturonte veten duke vrarë mendjen të kuptonte se çfarë nuk shkonte. E kishte pranuar këtë karakteristikë të partnerit dhe sa më shumë që mësohej ta pranonte atë ashtu siç ishte, aq më të shkurtra në kohë ishin mungesat e tij. Kur filloi Megi ta kuptonte këtë gjë, Xheti u bë më i sigurt për dashurinë e tij ndaj saj dhe qe në gjendje të impenjohej më shumë. Megi dhe Xheti e kishin kuptuar dhe pranuar tashmë faktin se meshkujt janë si llastiku. Zbulimi i këtij sekreti ua siguroi suksesin e marrëdhënieve të tyre.

## NË Ç'MËNYRË FEMRATI KEQKUPTOJNË MESHKUJT

Kur nuk e kuptojnë se meshkujt janë si llastiku, femrat fare lehtë rrezikojnë ta keqkuptojnë sjelljen e meshkujve. Është tipike tronditja që krijohet, kur ndërsa ai mbyllet menjëherë

në vetvete, ajo i thotë: "Eja të bisedojmë." Tamam në çastin kur ajo kërkon t'i hapet dhe ta ndiejë më pranë, ai nis t'i largohet. Një nga ankesat që dëgjoj, mbase më shpesh nga femrat, është: "Sa herë që dua të bisedoj, ai më largohet. Kam përshtypjen se ai nuk ka fare interes për mua." Femra në fjalë, gabimisht, arrin në përfundimin se partneri *nuk* dëshiron të bisedojë me të.

Ngjashmëria që bëjmë midis veprimit të llastikut dhe sjelljes së mashkullit shpjegon se si një mashkull shumë i dashuruar, befas, mund t'i largohet partneres së tij. Kjo s'do të thotë se ai nuk dëshiron të flasë me të. Ai ka nevojë vetëm për pak vetmi, për pak kohë për të kaluar me vetveten, pa u ndier përgjegjës për jetën e të tjerëve. Kur të kthehet, do të jetë përsëri i gatshëm të bisedojë.

Në njëfarë mase, mashkulli humbet ca nga individualiteti i tij kur sinkronizohet me valët shpirtërore të partneres. Kur percepton nevojat, problemet dhe emocionet e saj, ai rrezikon ta humbë kontaktin me vetveten. Periudhat e largimit i japin mundësi të rivendosë caqet e veta personale dhe ta përmbushë nevojën për autonomi.

**Në njëfarë mase, mashkulli humbet ca nga individualiteti i tij kur sinkronizohet me valët shpirtërore të partneres.**

Shpjegimet që jepen nga disa meshkuj lidhur me këtë dukuri mund të jenë të ndryshme. Për disa bëhet fjalë vetëm për nevojën "për pak hapësirë" ose "për vetmi". Pavarësisht se si përshkruhet kjo sjellje, kur një mashkull largohet, ai e bën këtë për ta plotësuar nevojën e tij dhe për t'u kujdesur pak kohë për veten e tij.

Kur fillon të kuptojë se po humb diçka nga vetja, ai ndien një nevojë të papritur për autonomi dhe fillon t'i largohet part-

neres. Duke e kuptuar këtë zhvillim të natyrshëm, femrat do të mund të fillojnë t'i kuptojnë siç duhet mungesat e partnerëve të tyre.

## Pse meshkujt largohen kur femrat afrohen

Sipas shumë femrave, meshkujt priren t'u largohen atyre pikërisht në çastin kur ato synojnë më shumë intimitet dhe komunikim.

1. Në mënyrë të pavetëdijshme, femra ndien që partneri po i largohet dhe, pikërisht nga kjo, ajo përpiqet ta forcojë lidhjen, duke i thënë: "Hajde bisedojmë." Meqë ai nuk jep shenja afrimi, ajo, gabimisht, arrin në përfundimin që ai nuk dëshiron të flasë me të ose që ai nuk ka më fare interes për të.

2. Kur një femër ia hap zemrën partnerit të saj, për të krijuar një nivel të lartë intimiteti, në fakt, kështu ajo nxit tek ai nevojën për t'iu larguar. Mashkulli mund të përballojë vetëm një shkallë intimiteti të caktuar para se të fillojnë të bien sirenat e alarmit, që e lajmërojnë se ka ardhur çasti për ta rifituar ekuilibrin, duke iu larguar partneres përkohësisht. Në çastet e intimitetit më të madh, mashkulli, në mënyrë krejt të papritur dhe vetvetiu, mund t'i përputhë ndjenjat e tij me nevojën për autonomi, pra për t'iu larguar partneres.

Për femrën është gjithnjë tronditëse kur mashkulli i largohet për diçka që ajo i ka thënë ose ka bërë. Zakonisht, kur femra i flet me *ndjenjë*, partneri fillon ta ndiejë nevojën për t'iu larguar asaj. Është fakt që ndjenjat i afrojnë njerëzit me njëri-tjetrin dhe krijojnë atmosferë intime, por kur mashkulli mendon se ky afrim u teprua, ai i largohet menjëherë partneres.

Kjo nuk do të thotë se ai nuk dëshiron ta dëgjojë femrën kur ajo flet për çka ndien. Në një çast tjetër të ciklit të tij shpirtëror, kur mashkulli ndien nevojën per t'iu afruar përsëri, pikërisht ndjenjat që nxitën tek ai nevojën për t'iu larguar partneres, do ta tërheqin përsëri drejt saj. Nevojën për shkëputje te mashkulli nuk e shkakton ajo çka i thotë partnerja, por çasti *kur* e thotë...

## KUR ËSHTË ÇASTI I VOLITSHËM PËR TË FOLUR ME PARTNERIN?

Nuk është mirë që femra të përpiqet t'i flasë ose t'i afrohet partnerit kur ai i largohet asaj. Ajo duhet ta lërë ta bëjë atë veprim. Me siguri, pas pak kohe ai do të kthehet. Do të jetë prapë i dashur, do të tregojë frymë bashkëpunimi dhe do të veprojë sikur nuk ka ndodhur asgjë. *Ky është çasti i volitshëm për t'i dhënë shtysë bisedimit me të.*

Në këtë rrethanë ideale, domethënë kur mashkulli kërkon intimitetin shpirtëror dhe është i gatshëm të bisedojë, femrat përgjithësisht, shfaqin, fare pak frymë bashkëpunimi. Kjo ka, kryesisht, tri arsye:

1. Femra ka frikë të flasë, sepse herën e fundit që ka tentuar ta bëjë një gjë të tillë, partneri i saj i është larguar. Nisur nga ky fakt, ajo gabohet dhe mendon se partneri nuk përkujdeset më për të dhe nuk ka dëshirë ta dëgjojë.

2. Femra druhet se partneri është i zemëruar me të dhe pret që ai i pari të nisë të flasë për ndjenjat e tij. Ajo e di se, po të ishte larguar vetë, ashtu papritur, kur të kthehej, asaj do t'i duhej njëfarë kohe që ta rivendoste komunikimin me partnerin. Por meqë është partneri që i largohet, ajo qëndron në pritje që ai t'i flasë i pari për

shqetësimin e tij. Ndërsa mashkulli, në fakt, nuk e ndien të nevojshme ta bëjë një gjë të tillë, sepse, në të vërtetë, nuk është aspak i trazuar shpirtërisht.

3. E vetëdijshme se ka shumë gjëra për të thënë, femra nuk do që të tregohet e bezdisshme duke nisur menjëherë të flasë. Duke u përpjekur të jetë e mirësjellshme, në vend që të flasë për mendimet dhe ndjenjat e saj, ajo gabon dhe e pyet rreth gjendjes së tij shpirtërore. Dhe kur partneri nuk ka asgjë për të thënë, ajo krijon bindjen se ai nuk ka dëshirë të flasë me të.

Ngaqë femrat kanë shumë bindje të gabuara për shkaqet që e shtyjnë mashkullin të heshtë, nuk kemi pse të habitemi nëse ato ndihen të zhgënjyera.

## SI TA BËSH NJË MASHKULL TË FLASË

Kur femra ndien nevojën që të flasë ose ta shtojë afrimin shpirtëror, ajo nuk duhet të presë që hapin e parë ta hedhë mashkulli. Për ta rifilluar dialogun është e nevojshme që më parë të hapet femra, edhe nëse partneri i saj ka shumë pak për të thënë. Nëse ajo do t'i tregohet mirënjohëse për gatishmërinë e tij për ta dëgjuar, me kalimin e kohës, ai do të fillojë të flasë më shumë.

Një mashkull mund të jetë plotësisht i gatshëm të flasë me partneren, edhe pse nuk ka asgjë për të thënë. Ajo çka femrat nuk dinë për marsianët është që këta kanë nevojë për një motiv që të flasin. Për ta, dëshira e thjeshtë për të komunikuar nuk është e mjaftueshme. Sidoqoftë, kur bisedën e nis partnerja, mashkulli do të gjejë më pak vështirësi për t'u hapur dhe për t'u pajtuar me ato që thotë ajo.

Për shembull, kur ajo i flet për vështirësitë që ka hasur gjatë ditës, ka të ngjarë që edhe ai ta bëjë të njëjtën gjë, duke forcuar

kështu mirëkuptimin e ndërsjellë. Nëse ajo i flet për femijet, ka të ngjarë që edhe ai nga ana e tij ta trajtojë këtë çështje. Ne qoftë se, kur i hapet partnerit, ajo sillet në mënyrë të tillë që ai të mos ndihet i qortuar ose i kritikuar, edhe gatishmëria e tij për të bashkëbisedruar, shkallë-shkallë, do të rritet.

## Si të nisësh një bisedë me një mashkull

Sa më shumë që një femër këmbëngul që partneri të flasë, aq më shumë reziston ai. Përçapja e drejtpërdrejtë nuk është gjëja më e mirë në këto raste, sidomos kur ai është në fazën e largimit. Në vend që të përpiqet t'ia mbushë mendjen mashkullit të flasë, është më mirë që femra ta pyesë veten: "Si mund të arrij një nivel më të lartë intimiteti dhe komunikimi me partnerin tim."

Kur ai tregohet i gatshëm për të folur, femra, në vend që ta bombardojë me pyetje dhe t'i kërkojë shpjegime, duhet t'i japë të kuptojë se e vlerëson gatishmërinë e tij për ta dëgjuar. Madje, në fillim duhet të mos e nxisë atë të flasë shumë.

Megi, për shembull, mund të thotë: "Xhef, ke dëshirë të më dëgjosh? Kam pasur një ditë të ngarkuar dhe do të doja të flisja me ty. Di të them se më pas do të ndihem shumë më mirë." Pastaj, pasi ajo ka folur për disa minuta, do t'i thotë: "Të jam shumë mirënjohëse që më dëgjove, sepse kjo do të thotë shumë për mua." Kjo është një formë vlerësimi që pa dyshim e inkurajon një mashkull ta dëgjojë partneren e tij me vëmendje edhe më të madhe.

# KUR NJË MASHKULL NUK DËSHIRON TË FLASË

Sandra dhe Larri ishin martuar para njëzet vjetësh. Sandra donte ndarjen, ndërsa Larri shpresonte ende që t'i sheshonte mosmarrëveshjet.

"Si mund të thotë se dëshiron ta shpëtojë martesën tonë?", thoshte ajo. "Ai nuk më do. Nuk ka asnjë ndjenjë për mua. Ikën sa herë që kam nevojë ta dëgjoj të flasë me mua, ai largohet. Është i akullt dhe pa zemër. Për njëzet vjet nuk ka bërë gjë tjetër veçse ka mohuar ndjenjat e veta. Nuk jam e gatshme ta fal dhe as ta mbaj në këmbë këtë martesë. Jam e lodhur nga përpjekjet që kam bërë për ta bindur që të hapet dhe të jetë më aktiv në lidhjen tonë, jam lodhur duke qenë e brishtë."

Sandra nuk e kuptonte se edhe ajo vetë kishte ndikuar në lindjen e problemit. Mendonte se ishte i gjithi faji i burrit. Ajo që e bindur se kishte bërë ç'ishte e mundur për ta rritur intimitetin, komunikimin dhe dialogun me të dhe se gjatë gjithë atyre viteve, ai i ishte kundërvënë me një rezistencë të vendosur.

Pasi më dëgjoi për analogjinë midis sjelljes së meshkujve dhe veprimit të llastikut, Sandra qau me dënesë. E kuptoi, më në fund, që problemi i Larrit ishte, në të vërtetë, problemi i *të dyve* dhe se që të dy kishin ndikuar në krijimin e kësaj gjendjeje të rënduar.

Ajo më tha:

"Më kujtohet që gjatë vitit të parë të martesës, sa herë që ia hapja zemrën burrit tim dhe i flisja për ndjenjat e mia, ai më largohej. Mendova se nuk më dashuronte dhe pasi bëra ndonjë përpjekje, përfundimisht u tërhoqa. Nuk isha e gatshme të vuaja më gjatë. Nuk e kuptoja që në çaste të tjera ai do të ishte më i gatshëm të më dëgjonte. Nuk ia kam dhënë mundësinë të ma dëshmojë një gjë të tillë. Doja që të hapej ai i pari."

## Biseda të njëanshme

Bisedat e Sandrës ishin pothuajse të gjitha të njëanshme. Ajo fillonte duke e munduar partnerin që ta shtynte të fliste: pra,

pa arritur të shprehte atë çka donte t'i thoshte atij, reagonte me nervozizëm ndaj përgjigjeve të prera të tij. Siç mund të merret me mend, sa herë që vendoste të fliste për ndjenjat e saj, këto ishin gjithmonë të një natyre negative. Lëndohej në shpirt që partneri ishte i paaftë për t'ia hapur zemrën dhe për ta dashuruar.

Ja një shembull i një bisede të njëanshme:

SANDRA: Si e kalove sot?
LARRI: Mirë.
SANDRA: Ç'ka ndonjë të re?
LARRI: Të zakonshmet.
SANDRA: Çfarë ke dëshirë të bësh këtë vikend?
LARRI: Për mua s'ka problem. Po ti?
SANDRA: Ke dëshirë të ftosh ndonjë mik?
LARRI: Nuk di ç'të them... di gjë se çfarë ka televizori sot?
SANDRA: (e shqetësuar) Pse nuk flet më?
LARRI: *(e sheh i habitur dhe nuk flet)*
SANDRA: A më do?
LARRI: Sigurisht që të dua. Të kam marrë për grua, apo jo?
SANDRA: E si mund të më duash? Ne nuk po flasim fare bashkë. Si mund të qëndrosh i ulur aty dhe të mos thuash asnjë fjalë? Nuk ke më fare interes për mua?

Në këtë çast, Larri, në mënyrë të pashmangshme, e humbte durimin, ngrihej dhe shkonte të bënte një shëtitje. Kur kthehej, sillej sikur nuk kishte ndodhur asgjë. Sandra sillej po ashtu, por kjo gjë e vriste. Nga jashtë përpiqej të tregohej e përzemërt si gjithnjë, megjithatë lëndimi i saj bëhej gjithnjë e më i dukshëm. Herë pas here, kur zemra sa nuk i pëlciste nga zemërimi, ajo niste një tjetër bisedë të njëanshme, të panevojshme. Pas 20 vjet përpjekjesh, kishte krijuar bindjen se bashkëshorti nuk e donte më dhe ajo nga ana e saj nuk ishte më e gatshme të jetonte pa nivelin e duhur të intimitetit bashkëshortor.

### Të mësohemi t'i japim mbështetje njëri-tjetrit pa qenë nevoja të ndryshojmë

Gjatë seminarit, Sandra tha:

"Kam çuar dëm njëzet vjet duke u përpjekur t'ia mbush mendjen Larrit të flasë. Doja që ai të hapej dhe ta tregonte brishtësinë e tij. Nuk e kisha kuptuar se ajo që më mungonte ishte një mashkull që të më ndihmonte ta hapja zemrën dhe t'i shfaqja dobësitë e mia. Ja, pra, për këtë kisha me të vërtetë nevojë. Kam pasur më shumë intimitet me burrin tim këtë fundjavë sesa në harkun e njëzet vjetëve të shkuara. Tani ndihem më e dëshiruar. Ja çfarë më mungonte."

Sandra ishte ankuar gjithnjë nga heshtjet e Larrit, dhe në fund qe bindur se ato heshtje e bënin të pamundur intimitetin mes tyre. Gjatë zhvillimit të seminarit ajo mësoi t'i shprehte ndjenjat pa pritur dhe pa pretenduar që edhe Larri të vepronte ashtu. Ndryshe nga më parë, kur nuk pajtohej me heshtjen e tij, tani ajo filloi ta vlerësojë partnerin, duke i dhënë mundësi kështu që ai të bëhej një dëgjues më i zellshëm i saj.

Edhe Larri e përvetësoi artin e të dëgjuarit të partneres. Ai u ushtrua ta dëgjonte pa u ndier çdo herë i detyruar ta "ndreqte" gruan. Është shumë më efikase të mësosh një burrë të të dëgjojë, sesa të hapet dhe të të tregojë dobësitë e tij. Duke mësuar ta dëgjojë dikë që ka në zemër dhe duke parë që vlerësohet për këtë gjë, në mënyrë të natyrshme ai do të bëhet më komunikues.

## KUR MASHKULLI NUK LARGOHET

Liza dhe Xhimi ishin martuar prej dy vjetësh. Çdo punë e bënin bashkë, nuk ndaheshin kurrë. Pas njëfarë kohe, Xhimi filloi të bëhej gjithnjë e më i acaruar, pasiv, me hënë dhe kapriçoz.

Gjatë një takimi me mua, Liza më tha:
"Nuk është më e këndshme të qëndrosh me të. Kam bërë gjithçka për ta nxjerrë nga kjo gjendje, por pa rezultat. Mua më pëlqen të zbavitem, të darkoj jashtë, të udhëtoj, të shkoj në festa për të kërcyer, por ai nuk do. Nuk bëjmë më asgjë së bashku. Vetëm shohim televizor, hamë, flemë dhe punojmë. Përpiqem ta dua, por jam e zemëruar. Njëherë e një kohë bënim një jetë magjepsëse dhe romantike. Tani, të jetosh me të është tmerrësisht e vështirë. Nuk di ç'të bëj. Fakti është se nuk arrij t'ia ndërroj mendjen të shkundet!"

Pasi zbuluan ekzistencën dhe dinamikën e ciklit shpirtëror të mashkullit – teoria e llastikut – Liza dhe Xhimi kuptuan ç'kishte ndodhur mes tyre. Kalonin tepër kohë së bashku. Kishte ardhur çasti që t'i largohej për pak kohë.

Kur mashkulli arrin një shkallë intimiteti të tepruar dhe nuk shkëputet për pak kohë, përgjithësisht tek ai shfaqen një sërë simptomash, që fillojnë nga acarimi e deri te pasiviteti dhe qëndrimi justifikues. Xhimi nuk i vinte rëndësi dobisë së shkëputjes të përkohshme. Ai ndihej fajtor kur i kushtonte kohë vetes. Mendonte se ishte i detyruar të ndante gjithçka me gruan.

## Të fitosh pavarësi më të madhe

Falë këtij zbulimi të ri, Liza e kuptoi se nuk ishte më e nevojshme të bëhej aq merak për Xhimin. Madje, shkëputjet e tij e ndihmuan që ajo të bëhej më e pavarur. Filloi t'i kushtonte më shumë vëmendje vetes, të bënte gjërat që dëshironte dhe të përftonte më shumë ndihmë nga shoqet e saj. Ishte më e lumtur.

Mëria që ushqente ndaj Xhimit u shua. Tani e kuptonte se kishte pretenduar tepër nga ai.

Falë krahasimit të mashkullit me llastikun, ajo e kuptoi se sa kishte ndikuar ajo vetë në zmadhimin e problemit me qëndrimin e saj. Kuptoi, gjithashtu, se partneri kishte nevojë për më shumë vetmi. Me sakrificat e saj të panevojshme, ajo kishte penguar një zhvillim normal të ciklit të tij të shpirtëror dhe me ndërvarësinë e saj të tepruar kishte bërë që Xhimi të ndihej nën trysni dhe i shtypur.

Liza filloi kështu të zbavitej edhe pa Xhimin, duke iu kushtuar disa gjërave që kishte dëshiruar gjithmonë të bënte. Një mbrëmje darkoi jashtë me shoqe; pa burrin shkoi në teatër dhe për të festuar një ditëlindje.

## Mrekullira të vogla

Lizën e befasoi shpejtësia me të cilën ndryshuan marrëdhëniet e tyre. Xhimi u bë më i kujdesshëm dhe interesohej më shumë për të. Brenda disa javësh filloi të ishte ai i përhershmi. Kishte përsëri dëshirë të zbavitej me të, ndihej përsëri i motivuar.

Gjatë një seance, ai më tha:

"Ndihem kaq i lehtësuar. Ndihem i dashuruar... Kur Liza kthehet në shtëpi, lumturohet që më sheh. Është kaq gjë e bukur ta ndiej mungesën e saj, kur nuk më ndodhet pranë. Është po kaq gjë e bukur, kur ajo është e pranishme. Më parë më dukej sikur çdo gjë që bëja nuk kishte asnjë vlerë. Liza nuk bënte tjetër veçse përpiqej të më përfshinte në shumë aktivitete, duke më thënë se çfarë duhet të bëja dhe duke më bombarduar me pyetje."

Ndërsa Liza m'u rrëfye:

"Tani e kuptoj se ia vija gabimisht fajin atij që unë nuk ndihesha e lumtur. Kur e mora mbi vete përgjegjësinë e gjendjes, Xhimi u bë menjëherë më dinamik dhe më i gjallë. Është një mrekulli e vërtetë."

## NË Ç'MËNYRË E KALUARA E NJË MASHKULLI KUSHTËZON CIKLIN E TIJ SHPIRTËROR

Ka raste kur cikli i natyrshëm shpirtëror i një mashkulli has në vështirësi dhe pengesa që e kanë burimin nga koha e tij e fëmijërisë. Ai ka frikë t'i largohet partneres, sepse ka qenë i pranishëm në mosmiratimet me të cilat nëna e tij reagonte ndaj shkëputjeve emotive të burrit dhe i sjell fare mirë ndër mend ato. I lodhur nga këto tip përvojash të jetës së tij, mashkulli mund të arrijë deri aty sa të mos jetë i vetëdijshëm për nevojën që ka për t'u larguar përkohësisht nga partnerja dhe, kështu, në mënyrë të pavetëdijshme, ai do të shkaktojë grindje, të cilat do ta përligjin shkëputjen e tij.

Ky tip mashkulli zhvillon më shumë anën e tij femërore, në dëm të disa veçorive kryesisht mashkullore. Është një mashkull i ndjeshëm, përpiqet me çdo kusht të jetë qejfpaprishur dhe i përzemërt, por, duke vepruar kështu, humbet identitetin e tij mashkullor. Ndihet fajtor kur largohet. Pa e kuptuar se çfarë ka ndodhur, ai humb dëshirën dhe pasionin, bëhet pasiv dhe tepër i varur.

Ai mund të ketë frikë nga vetmia ose nga strofulla. Mund të mendojë që të mos e çmojë vetminë, sepse në vetvete ka frikë se humb dashurinë. Në fëmijërinë e tij ka pasur një nënë që refuzonte babanë e tij ose atë vetë.

Ndërsa disa meshkuj nuk dinë si ta përdorin shkëputjen, të tjerë nuk njohin intimitetin. Një mashkull që shtiret, nuk gjen asnjë vështirësi për t'iu larguar partneres, por ai është i paaftë të kthehet tek ajo dhe t'ia hapë zemrën e vet. Ka të ngjarë që ai në mënyrë të pandërgjegjshme të ketë frikë se mos nuk meriton dashuri. Ai ka frikë nga intimiteti dhe nga komplikimet në planin shpirtëror, si dhe nuk i kushton rëndësi faktit që afrimi i tij do të ishte i mirëpritur.

Si meshkujt sensibël, edhe ata që shtiren nuk kanë një vizion pozitiv mbi ciklin e tyre të natyrshëm shpirtëror.

Njohja e këtij cikli është e rëndësishme, si për meshkujt, ashtu edhe për femrat. Ka meshkuj që ndihen fajtorë kur ndiejnë nevojën për pak vetmi, ose tronditen kur vënë re se i janë larguar partneres. Gabimisht mendojnë se tek ata ka diçka që nuk shkon.

Zbulimi i këtyre sekreteve të sferës mashkullore është një ndihmesë e madhe, si për meshkujt, ashtu edhe për femrat.

## FEMRA DHE MESHKUJ TË MENÇUR

Zakonisht, meshkujt nuk i vënë rëndësi ndikimit që largimi i tyre dhe kthimet e mëpastajme kanë te femrat. Megjithatë, sapo e zbulon se ato ushtrojnë njëfarë ndikimi, mashkulli do të kuptojë se sa e rëndësishme është që ai të dijë ta dëgjojë partneren. Tashmë ai kupton dhe respekton nevojën që ka femra për të ndier që i rikthehen interesimi dhe dashuria e partnerit. Kur nuk ndien nevojën për t'iu larguar, mashkulli i mençur kujdeset që të zhvillojë biseda të shumta intime me partneren, duke i kërkuar t'i flasë për veten e saj.

Ai arrin ta kuptojë ciklin e tij shpirtëror dhe kjo e bën që, përpara se të largohet, t'ia japë sigurinë partneres se do të kthehet përsëri. I thotë asaj: "Kam nevojë për pak vetmi, por pastaj do t'i kushtojmë njëri-tjetrit kohën e duhur." Apo kur e ndien që është duke u larguar, ai i thotë: "Kam nevojë për pak kohë për t'u menduar për këtë, pastaj do të flasim prapë."

**Ai arrin ta kuptojë ciklin e tij shpirtëror dhe kjo e bën që, përpara se të largohet, t'ia japë sigurinë partneres se do të kthehet përsëri.**

Ai është më i vetëdijshëm për nevojën që ka femra të dëgjohet nga ai, si dhe për faktin se duhet të jetë më i disponueshëm ndaj saj, saherë që nuk është në fazë largimi. Përveç kësaj, ai e di se, duke e dëgjuar partneren, do ta kuptojë më mirë atë çka dëshiron ta ndajë me partneren.

Me qëllim që ta nisë bisedën me partnerin, një femër e mençur nuk i kërkon atij t'i flasë, por vetëm ta dëgjojë. Në këtë mënyrë, mashkulli nuk do të ndihet nën trysni. Ajo do të mësohet që t'ia hapë zemrën dhe ta bëjë atë të marrë pjesë në ndjenjat e saj, pa pretenduar që edhe ai të bëjë të njëjtën gjë.

Femra e di që, kur partneri ndihet i pranuar prej saj ashtu siç është, ajo do të fillojë t'i hapet gjithnjë e më shumë. Nuk e ndëshkon dhe as nuk e torturon. E kupton që ndonjëherë ndjenjat e saj nxisin tek ai nevojën për t'iu larguar, ndërsa në raste të tjera (kur është në kthim e sipër) ai është plotësisht i aftë ta dëgjojë me vëmendje. Femra e mençur nuk tërhiqet. Ajo do të ngulmojë me durim dhe zemërgjerësi, sepse zotëron një njohje të thellë, që shumë pak femra e kanë.

# 7

# Femrat janë si valët

Femra është si vala. Kur ndihet e dëshiruar, vlerësimi që i bën vetes ngrihet dhe bie me një lëvizje të valëzuar. Shumë dendur ndodh që, pasi ka arritur kulmin, humori i saj ndryshon në mënyrë të papritur dhe vala thyhet. Por kjo është vetëm një dukuri e përkohshme. Pasi ka arritur fundin, vjen ringjitja, dhe ajo ndihet e qetë me vetveten. Vala merr përsëri hov.

Kur vala është e lartë, femra ndien se ka mjaft dashuri për të dhënë, por gjatë rënies provon një ndjenjë boshllëku shpirtëror dhe nevojën e natyrshme për ta mbushur atë përmes dashurisë. Janë këto çastet kur ajo ndien domosdoshmërinë e një pastrimi emotiv.

Nëse në çastin e lartësisë maksimale të valës, femra ka ndrydhur ndjenjat e veta negative ose ka mohuar natyrën e saj të mirëfilltë, me qëllim që të jetë më e dashur, gjatë parabolës zbritëse, në mënyrë të pashmangshme, perceptimi i këtyre ndjenjave negative dhe i nevojave shpirtërore të paplotësuara, në mënyrë të dhimbshme, do të bëhet i qartë. Janë këto çastet kur ajo ka më shumë nevojë të flasë për problemet e veta dhe të dëgjohet e të mirëkuptohet nga partneri.

Gruaja ime, Bonie, thotë se këto çaste "rënieje" janë njëlloj sikur bie në një pus të errët. Kur një femër zbret në "pus", ajo është e vetëdijshme se po fundoset në nëndërgjegjen e vet dhe në një pasiguri të brendshme. Kështu që ajo mund të provojë një sërë emocionesh të pashpjegueshme dhe ndjenja

të paqarta. Mund të ndihet e pambrojtur, e izoluar dhe pa përkrahje. Por, pasi ka arritur fundin, nëse vërtet është e bindur që është e dashuruar dhe e përkrahur, automatikisht do të fillojë të ndihet më mirë. Me të njëjtën shpejtësi me të cilën ra, do të ringrihet dhe do të fillojë të rrezatojë prapë dashuri.

Te femra, aftësia për të dhënë dhe për të marrë dashuri në kuadrin e një lidhjeje partneriale, përgjithësisht, pasqyron gjendjen e saj shpirtërore. Kur nuk është e kënaqur nga vetja, është edhe e paaftë të shfaqë sens pranimi dhe vlerësimi të partnerit. Në çastet e errëta, ajo priret të ndihet e dërrmuar ose më kundërvepruese në planin emotiv. Kur vala thyhet, ajo është më e brishtë dhe ka nevojë për më shumë dashuri. Prandaj është e një rëndësie të dorës së parë që partneri i saj të jetë koshient për një nevojë të tillë, sepse, në rast të kundërt, mund t'i bëjë asaj kërkesa jo të arsyeshme.

## SI REAGOJNË MESHKUJT NDAJ VALËS

Kur është e dashuruar, një femër ndrit nga dashuria dhe mirësia. Në mënyrë naive, shumë meshkuj presin që ky shkëlqim të zgjasë përgjithmonë. Por, të pretendosh që natyra e ngrohtë, e dashur, e femrës të jetë konstante, është si të pretendosh që koha të mos ndryshojë kurrë dhe dielli të shkëlqejë vazhdimisht. Brenda një lidhjeje çifti, mashkulli dhe femra kanë ritmet dhe zhvillimet e tyre shpirtërore. Meshkujt largohen dhe pastaj kthehen për t'u gjendur përsëri pranë partneres, ndërsa te femrat lëkundet aftësia për ta dashur veten dhe të tjerët.

**Meshkujt largohen dhe pastaj kthehen për t'u gjendur përsëri pranë partneres, ndërsa te femrat lëkundet aftësia për ta dashur veten dhe të tjerët.**

Mashkulli niset nga mendimi se ai është i vetmi faktor që ndikon në ndryshimet e befasishme të humorit të partneres. Kur ajo është e lumtur, ai ia vë këtë meritë vetes dhe po ashtu ndihet përgjegjës që ajo nuk ndihet e lumtur. Në këtë rastin e fundit, ai rrezikon të pësojë një humbje besimi në vetvete, sepse nuk di si ta përmirësojë gjendjen. Kur e sheh të lumturuar partneren, ai bindet se po vepron në mënyrën e duhur, por një çast më vonë, kur vë re se ajo nuk ndihet e lumtur, ai pëson një tronditje të thellë.

## Të mos i nënshtrohesh instinktit "për të ndrequr"

Billi dhe Meri ishin martuar prej gjashtë vjetësh. Billi kishte vënë re te gruaja e tij këtë sjellje të luhatur dhe vallëzuese, por, përderisa nuk arrinte ta kuptonte domethënien e saj, përpiqej që ta "ndreqte", duke mos bërë tjetër gjë veçse i keqësonte gjërat. Mendonte se diçka nuk shkonte në këtë luhatje të vazhdueshme shpirtërore tek e shoqja dhe përpiqej t'ia bënte të qartë asaj se nuk kishte asnjë shkak të shqetësohej. Nga ana e saj, Meri ndihej thjesht e keqkuptuar dhe, si pasojë, gjithnjë e më e ngashëryer.

Billi mendonte se po bënte një operacion "ndreqjeje", ndërsa, në të vërtetë, nuk bënte tjetër veçse e pengonte Merin "të merrte kursin e duhur". Kur një femër zbret në pus, është e domosdoshme që partneri të kuptojë se pikërisht ai është çasti më i volitshëm kur ndihmesa e tij është më e nevojshme se kurrë dhe se nuk është fjala për të zgjidhur një problem, përkundrazi, të përfitojë nga mundësia për t'ia dhënë partneres mbështetjen e tij duke i shfaqur dashuri të pakushtëzuar.

"Nuk arrij ta kuptoj gruan time, Merin", thoshte Billi. "Për javë të tëra është më e mira ndër shoqet. Dhuron pa asnjë rezervë dashurinë e saj, mua dhe gjithë të tjerëve. Pastaj, befas, ndihet e rraskapitur, ngaqë prej kohësh

"është bërë copë" për të tjerët dhe fillon e nxjerr ndonjë kleçkë ndaj meje. Nuk është faji im nëse ajo nuk ndihet e lumtur, por, kur unë përpiqem t'i jap shpjegime, nuk bëjmë gjë tjetër veçse grindemi."

Ashtu si shumë meshkuj, Billi gabonte kur përpiqej ta pengonte që ajo të "kapte fundin e pusit". Mendonte se ishte detyrë e tij ta ndihmonte të ringrihej, pa e kuptuar se femra kishte nevojë, pikërisht, të arrinte në fund të pusit që të mund të kthehej pastaj në sipërfaqe.

Kur vala e saj fillonte të ulej, Meti niste të ndihej e dërrmuar fare shpirtërisht. Në vend që ta dëgjonte me vëmendje, me ngrohtësi dhe simpati, Billi mundohej t'ia ngrinte moralin duke i dhënë të kuptojë se ajo nuk kishte arsye të ndihej kaq e brengosur.

Kur femra është në "rënie pikjatë", ka nevojë që askush të mos i japë shpjegime se nuk ka arsye të shqetësohet etj., por asaj i duhet prania e ngrohtë e dikujt që ta dëgjojë dhe të sillet me të me durim. Edhe në qoftë se mashkulli nuk është në gjendje të kuptojë plotësisht pse një femër ndihet e dërrmuar shpirtërisht, ai njëlloj si më parë mund t'ia japë dashurinë, t'ia ofrojë përkujdesjen dhe përkrahjen e tij.

## Tronditja e meshkujve

Billi vërtet zbuloi se femrat janë si valët, por kjo gjë nuk i mjaftoi për ta përballuar tronditjen. Më vonë, kur pati përshtypjen se gruaja e tij ishte prapë në pus, ai u përpoq ta dëgjonte pa i dhënë këshilla që, sipas hamendjes së tij, do të bënin që ajo të ndihej më mirë. Pas disa minutash, prapëseprapë, ai filloi të ndihej në siklet, sepse ajo nuk jepte shenja përmirësimi.

Më tha:

"Në fillim ndenja duke e dëgjuar dhe m'u duk sikur po më hapej gjithnjë e më shumë. Por, papritur, filloi të tregohej

edhe më e ngashëryer. Sa më shumë e dëgjoja, aq më shumë ngashërehej. I thashë se nuk kishte pse të ndihej e tillë, por më kot, kështu që në fund përsëri u grindëm."

Në fakt, Billi po e dëgjonte Merin, por, ndërkohë, vazhdonte të përpiqej "ta ndreqte" atë. Ai priste që përmirësimi të ishte i menjëhershëm. Por nuk e dinte se kur një femër "zhytet në pus", edhe në qoftë se e ndien mbështetjen që i jepet nga partneri, nuk është e thënë që gjendja e saj shpirtërore të përmirësohet menjëherë. Madje, mund të shkojë edhe në sens të kundërt, të keqësohet. Por kjo provon se mbështetja që i jep partneri në ato çaste, ushtron tek ajo efekt pozitiv. Madje, kjo gjë mund ta ndihmojë që t'i përshpejtohet "prekja e fundit të pusit" dhe që nga ai çast femra do ta ketë më lehtë të ngjitet. Kështu funksionon cikli shpirtëror i femrës.

**Kur një femër "zhytet në pus", edhe në qoftë se e ndien mbështetjen që i jepet nga partneri, nuk është e thënë që gjendja e saj shpirtërore të përmirësohet menjëherë.**

Kur e kuptoi këtë, Billi ia doli të tregohet më i arsyeshëm dhe i duruar me Merin. Duke u mësuar si ta ndihmonte kur ajo ishte "në pus", ai kuptoi edhe se ishte e pamundur të parashikonte kohëzgjatjen e turbullimit shpirtëror të një femre; jo të gjitha puset janë njësoj të thellë.

## BISEDA DHE ZËNKA TË HERËPASHERSHME

Kur femra del nga pusi, zakonisht, do të jetë ajo e përhershmja, por meshkujt priren ta keqkuptojnë këtë ndryshim pozitiv. Është krejt e kuptueshme që mashkulli të mendojë se, i çfarëdo natyre të ishte problemi që e kishte kapluar femrën, tashmë ky

problem nuk ekziston më ose është zgjidhur. Por nuk është kështu. Kjo bindje e tij s'është tjetër, veçse një iluzion.

Meqë femra tregohet përsëri e dashur dhe me frymë bashkëpunimi, mashkulli, gabimisht, mendon se problemet e saj janë zgjidhur.

Kur vala përplaset përsëri, paraqiten të njëjtat probleme dhe mashkulli e humbet durimin, sepse mendon se ato ishin zgjidhur një herë e mirë.

I pazoti për t'i kuptuar luhatjet e natyrës femërore, ai e ka të vështirë t'u kushtojë rëndësi dhe vëmendje ndjenjave të saj, kur ajo ndodhet në "pus".

**Kur femra rishfaq rregullisht reminishenca të së kaluarës, është më se e zakontë që mashkulli të reagojë, duke thënë:**

"Sa herë duhet të flasim përsëri për këtë?"
"E kam dëgjuar një herë. "
"Isha i bindur se e kishim zgjidhur këtë çështje."
"Kur do të vendosësh ta lësh mënjanë?"
"Nuk dua ta trajtoj përsëri këtë çështje."
"Po kjo është çmenduri! Po përsërisim po ato gjëra."
"Pse ke kaq probleme në kokë?"

Kur femra zbret në pus, problemet e saj më të mprehta priren të dalin në pah. Ndonjëherë ato kanë të bëjnë me lidhjen me partnerin aktual, por, zakonisht, ato trashëgohen nga fëmijëria e saj ose nga lidhje të kaluara. Ajo çka nuk është shëruar ose nuk është zgjidhur, në mënyrë të pashmangshme, kthehet me tërë arrogancën e vet.

Ja disa nga ndjenjat më të shpeshta që ndien femra kur gjendet në pus.

## SIRENAT E ALARMIT

| Ajo ndihet | Gjëja që do të thotë |
|---|---|
| E dërmuar shpirtërisht | "Ka kaq gjëra për të bërë." |
| E lënduar | "Unë bëj gjithçka." |
| E pështjelluar | "Nuk kuptoj përse..." |
| E pafuqishme | "Nuk di ç'të bëj." |
| Ekzigjente | "Duhet..." |
| Mosbesuese | "Ç'do të thuash me këtë?" |
| Kritizere | "Si është e mundur që harrove?" |
| E pasigurt | "Kam nevojë për më shumë." |
| E merakosur | "Ashtu! Po çfarë...?" |
| E rraskapitur | "Nuk mund të bëj dot më shumë." |
| Pasive | "Nuk më intereson, bëj si të duash." |
| E frenuar | "Jo, jo, nuk dua..." |
| Dominuese | "Atëherë, ke...?" |

Në qoftë se femra do të ndihet e mbështetur në këto çaste të vështira, ajo do të fillojë të këtë besim te lidhja e saj me partnerin dhe do të jetë në gjendje të zbresë në pus e të ngjitet pa shkaktuar konflikte.

Ja, pra, si vihen bazat e shëndosha të një lidhjeje pozitive.

Të ndihmosh një femër që gjendet në pus, kjo për të është një dhuratë e çmuar, të cilën ajo do ta vlerësojë shumë.

Ajo çlirohet pak nga pak nga ndikimi i së kaluarës dhe, edhe pse do të vazhdojë të ketë ulje e ngritje, këto luhatje nuk do të rrënjosen aq thellë sa ta zbehin natyrën e saj të dashur.

## T'I KUPTOSH NEVOJAT E FEMRËS

Në një nga seminarët e mi, Tomi u ankua me këto fjalë: "Në fillim të lidhjes sonë, Suzana dukej shumë e fortë, pastaj krejt papritur, në mënyrë të pabesueshme, filloi të kishte nevojë për gjithçka. Unë bëja ç'ishte e mundur që ta siguroja për dashurinë time për të dhe për rëndësinë që kishte ajo për mua. Pasi e rrahëm gjatë këtë çështje, arritëm ta përballonim problemin, por një muaj më vonë ajo filloi të shfaqte të njëjtën pasiguri. Ishte njësoj sikur nuk kishte dëgjuar asgjë nga sa i kisha thënë gjatë krizës së parë. U ndjeva kaq i zhgënjyer, sa në fund u grindëm."

Tomi mbeti i befasuar kur konstatoi se sa shumë meshkuj kishin pasur një përvojë të ngjashme. Kur u njoh me Suzanën, vala e saj ishte në kulmin e vet. Kur marrëdhëniet filluan të forcoheshin, dashuria e Suzanës ndaj Tomit rritej. Pasi vala e saj arriti majën, papritmas ajo filloi të bëhej tej mase dominuese mbi partnerin dhe të kërkonte prej tij gjithçka. U bë e pasigurt në vetvete dhe filloi të pretendonte që partneri t'i kushtonte vëmendje gjithnjë e më të madhe. Kishte filluar zbritjen e saj në pus.

## KUR FEMRA NUK NDIHET E SIGURT NË PUS

Prirja që femra të sillet si një valë shtohet kur ajo përjeton një lidhje të privilegjuar. Është thelbësore që ajo të ndihet e lirshme gjatë zhvillimit të ciklit të saj shpirtëror natyral. Në rast të

kundërt, do të bëjë gjithçka për t'u shtirur sikur çdo gjë shkon mirë, qoftë dhe për t'i ndrydhur ndjenjat negative.

Për femrën që nuk ka siguri se mund të zbresë në pus pa pasur pasoja negative, mbetet njëra nga këto dy alternativa: ose ta shmangë intimitetin dhe seksin me partnerin, ose t'i ndrydhë dhe t'i bllokojë ndjenjat e veta, duke e tepruar në të pirë, në ngrënie, në punë ose në mbajtjen e partnerit nën mbikëqyrje. Madje as kjo nuk do ta pengojë të zbresë në mënyrë periodike në pus, por tani duke rrezikuar të bjerë pre e një trazimi të rëndë shpirtëror.

Ka shumë gjasa që edhe ju njihni çifte që nuk grinden kurrë dhe që, për habinë tuaj të madhe, në një ditë të bukur vendosin të ndahen. Në këto raste, femra ka shtypur ndjenjat e saj negative, për t'i shmangur zënkat, duke mpirë kështu aftësinë e saj për të dashur.

Duke i shtypur ndjenjat negative, shtypen edhe ato pozitive dhe, kështu, dashuria vdes. Sigurisht që shmangia e debateve të ashpra dhe grindjeve është një gjë e mirë, por shtypja e ndjenjave është gjithmonë e dëmshme. Në kreun 9 do ta trajtojmë mënyrën se si t'i shmangim grindjet pa vrarë ndjenjat.

**Duke i shtypur ndjenjat negative, shtypen edhe ato pozitive dhe, kështu, dashuria vdes.**

## Pastrime emotive

Kur vala e një femre thyhet, ka arritur çasti i një kthjellimi emotiv. Pa këtë katarsis, një femër e humb pak nga pak aftësinë e saj për të dashuruar. Natyra e saj e luhatur pengohet nga shtypja e ndjenjave dhe dalngadalë bëhet e pandjeshme dhe e ftohtë.

Mes femrave që shtypin emocionet negative dhe u bëjnë qëndresë të brendshme luhatjeve të natyrshme të gjendjeve të

tyre shpirtërore, janë të shpeshta rastet e sindromave të paramenstruacioneve. Ekziston një lidhje e fortë mes këtyre sindromave dhe paaftësisë për të përballuar pozitivisht ndjenjat negative.

Të disa femra që u mëstuam t'i zotëronin ndjenjat e tyre, simptomat e sindromave paramenstruale janë zhdukur plotësisht. Në kreun 11 do të trajtojmë teknikat më të përshtatshme për të përballuar me sukses emocionet negative.

Edhe një femër e fortë, e sigurt në vetvete dhe e suksesshme, do ta ndiejë herë pas here shtysën e brendshme që e zbret në pus. Gabimisht meshkujt mendojnë se kur partnerja e tyre ka sukses në jetë, medoemos që ajo është e imunizuar nga nevoja për këto çlirime emotive, që shfaqen në mënyrë periodike. Por, në të vërtetë, ndodh e kundërta.

Një femër që punon është e ekspozuar ndaj formave të shumta ndotjesh emotive ose stresi. Kështu që rritet nevoja e saj për një çlirim emotiv. Në mënyrë të ngjashme, te një meshkull, nevoja për t'iu larguar partneres mund të rritet në çastet e një tensioni të madh pune.

Një studim ka treguar se, zakonisht, te një femër vlerësimi i vetvetes rritet dhe zvogëlohet në harkun e një periudhe kohe që përfshin nga njëzet e një deri tridhjetë e pesë ditë. Asnjë kërkim s'ka përcaktuar qartë se sa dendur tendosen meshkujt si llastiku, por duke iu referuar përvojës sime, kohët janë shumë të përafërta. Cikli i vetëvlerësimit te një femër nuk përputhet medoemos me atë menstrual, por kohëzgjatja mesatare vërtitet rreth njëzet e tetë ditëve.

Kur një femër vesh uniformën e saj të punës, përgjithësisht është në gjendje t'i harrojë lëkundjet emotive, por, kur kthehet nga puna në shtëpi, ajo kërkon që partneri t'i japë mbështetje, ngrohtësi dhe dashuri, për të cilat çdo femër ka nevojë.

Është e rëndësishme të kuptohet se prirja për të zbritur në pus nuk ndikon medoemos në aftësinë profesionale të një femre, por ajo ndikon në mënyrë të konsiderueshme në cilësinë e komunikimit të saj me njerëzit që do dhe që dëshiron t'i këtë pranë

### Si mund ta ndihmojë mashkulli një femër që gjendet në fund të pusit

Një mashkull i mençur mëson të dalë jashtë skemave të veta të të menduarit për të ndihmuar një femër që ta ndiejë sigurinë e partnerit të vet gjatë luhatjeve të saj emotive. Ai arrin të shmangë kritika dhe pretendime dhe mësohet t'ia japë asaj mbështetjen e nevojshme. Si rrjedhim, do të përjetojë një lidhje gjithnjë e më të pasur me dashuri dhe pasion.

Por ka mundësi që ai të përballet edhe me disa stuhira ose thatësira emotive, por kjo gjë do t'i sjellë atij dobi më të madhe.

Edhe ai që nuk ka dijeni për këto, do t'u nënshtrohet këtyre stuhive dhe thatësirave, por, meqë nuk i vë rëndësi artit të të treguarit i përzemërt kur partnerja është në pus, dashuria e tyre nuk do të hedhë shtat dhe pas disa kohësh do të shuhet.

## KUR AJO ËSHTË NË PUS, NDËRSA AI NË STROFULL

Harrisi më rrëfeu:

"Jam përpjekur të vë në jetë të gjithë atë që kam mësuar gjatë seminarit. Shkonte çdo gjë mirë, ndiheshim shumë afër njëri-tjetrit dhe mua më dukej sikur isha në parajsë. Pastaj, papritur, gruaja ime, Keti, filloi të ankohej se, sipas saj, kaloja shumë kohë duke parë televizor. Filloi të më trajtojë sikur isha një fëmijë. Bëmë llafe. Unë nuk arrija të kuptoja se çfarë kishte ndodhur mes nesh. Çdo gjë shkonte kaq mirë më parë."

Ja, pra, një shembull që tregon se ç'mund të ndodhë kur çastet kritike të dy partnerëve koincidojnë (vala thyhet, llastiku tendoset). Pasi mori pjesë në seminar, Harrisi kishte arritur t'i përcillte gruas së tij dhe tërë familjes më shumë dashuri nga

sa u kishte dhënë më parë. Kjo e bëri Ketin të ishte e lumtur, gati sa nuk arrinte ta besonte një gjë të tillë. Nuk kishin qenë kurrë kaq pranë njëri-tjetrit. Vala e saj ngrihej gjithnjë e më shumë. Një lumturi e tillë zgjati për disa javë, deri atë mbrëmje kur Harrisi vendosi të rrijë zgjuar deri vonë për të parë televizor. Llastiku i tij nisi të tendosej dhe ai ndiente nevojën për t'u strukur në strofullën e tij.

Ketin kjo e lëndoi thellë në shpirt dhe vala e saj filloi parabolën zbritëse. Largimin e partnerit ajo e interpretoi si fundin e intimitetit të tyre të ri. Ato dy javët e fundit kishin qenë më të bukurat e lidhjes së tyre dhe tani druhej se mos humbte gjithçka. Një nivel të tillë intimiteti ajo e kishte ëndërruar që nga fëmijëria dhe kështu që ishte i pashmangshëm *choc*-u i tmerrshëm që ndiente nga shkëputja e burrit. Ishte njësoj sikur fëmijës së brishtë, që fshihej brenda saj, dikush t'i kishte ofruar një ëmbëlsirë dhe pastaj t'ia rrëmbente nga dora.

## Arsyetimi marsian dhe arsyetimi venusian

Një marsian do të haste vështirësi të pafundme në të kuptuarit e ndjenjës së braktisjes që provonte Keti. Ai në këtë rast arsyeton kështu: "Kam qenë i mrekullueshëm për dy javë. Nuk kam të drejtë vallë për pak kohë të lirë? Gjatë gjithë kësaj kohe të jam dhënë me mish e shpirt, tani dua të mendoj për veten. Tashmë duhet të jesh e sigurt për dashurinë që kam për ty."

Arsyetimi i një venusianeje ndjek një rrugë tjetër: "Këto dy javë kanë qenë të shkëlqyera. E hapa zemrën me ty si kurrë më parë. Tani, ta humbas përkujdesjen tënde, për mua do të ishte më shumë se kurrë e dhimbshme. Po filloja të jepesha e gjitha me tërë forcën e shpirtit, ndërsa ti m'u largove."

## Si rishfaqen ndjenjat e së kaluarës

Duke shmangur shfaqjen e besimit dhe qëndrimin plotësisht të hapur ndaj të tjerëve, për vite të tëra Keti ia kishte dalë të

mos kishte andralla. Por gjatë atyre dy javëve e tregoi veten si asnjëherë në jetën e saj në moshë të rritur. Falë mbështetjes së Harrisit, nuk kishte pasur frikë se do të përjetonte përsëri gjendjet e vjetra shpirtërore.

Me shkëputjen e tij, ajo filloi të ndihej si një fëmijë e lënë pas dore nga babai tepër i zënë. I projektoi përsëri në ekran ndjenjat e saj të kaluara, ende të paçliruara, të zemërimit dhe të dobësisë së saj ndaj Harrisit, që donte të shihte televizor. Nëse këto ndjenja nuk do të ishin shfaqur, Keti do të kishte qenë në gjendje ta miratonte me tërë qejf dëshirën e burrit.

Por ajo u ndje e plagosur në zemër nga sjellja e tij. Në qoftë se do t'i kishte dhënë mundësi vetes ta hetonte dhimbjen e saj, ajo do të kishte zbuluar ndjenja shumë të thella dhe, pasi të kishte prekur fundin e pusit, do të ishte ndier vërtet më mirë.

Ndërsa, kur, partneri, pashmangshmërisht, i ishte larguar, ajo përsëri qe treguar e gatshme të mbyllej në botën e saj, edhe pse e dinte që do të vuante.

## Kur lëndohen ndjenjat

Mirëpo Harrisi nuk e kuptonte pse ajo ndihej e plagosur në zemër. I tha se nuk kishte asnjë arsye për t'u ndier e tillë dhe sherri plasi.

T'i thuash një femre se nuk ka asnjë arsye të ndihet e lënduar është gabim shumë i madh që mund të bëjë mashkulli. Në këtë mënyrë ai e lëndon akoma më shumë, është sikur të hedhë kripë në një plagë të hapur.

Një femër e lënduar në shpirt mund të sillet me ton qortues, nga i cili ajo heq dorë kur ndaj saj tregohet përkujdesje dhe mirëkuptim. Të përpiqesh t'i shpjegosh femrës se nuk ka arsye të ndihet e lënduar, nuk bën tjetër gjë veçse e keqëson gjendjen.

Mund edhe të ndodhë që një femër që vuan ta kuptojë se po sillet në mënyrë të gabuar.

Por në planin shpirtëror kryesorja për të është vuajtja dhe ajo nuk ka pikën e dëshirës t'i thonë se dhimbja e saj është pa vend. Ajo ka shumë nevojë që partneri të kuptojë përse vuan ajo.

## Kur meshkujt dhe femrat grinden

Harrisi e keqkuptoi plotësisht sjelljen e Ketit. Mendoi se ajo donte që ai të hiqte dorë së shikuari televizorin. Por, natyrisht që Keti nuk e kishte këtu hallin. Ajo donte vetëm që t'i jepte të kuptojë se kishte ndier dhimbje kur e pa që ai bëri një veprim të tillë.

Femrat instinktivisht e dinë që po të arrijnë ta përcjellin vuajtjen e tyre, partneri do të bëjë ç'është e mundur ta ndryshojë gjendjen. Duke e bërë pjesëmarrës të vuajtjes së saj, Keti shprehte thjesht nevojën të dëgjohej dhe kështu të qetësohej; donte, pra, që Harrisi t'i tregonte se ai nuk po bëhej prapë ai i mëparshmi, skllav i televizorit dhe jo i disponueshëm për të.

Harrisi kishte të drejtë të shihte televizor, por po ashtu edhe Keti kishte shumë të drejtë që brengosej. Ajo kishte të drejtën të dëgjohej nga partneri, të mirëkuptohej dhe të qetësohej prej tij. Harrisi nuk bënte ndonjë të keqe që shihte televizor, ashtu siç nuk bënte keq as Keti, duke u brengosur.

**Meshkujt duan lirinë ndërkaq femrat duan të kuptohen.**

Harrisi e gjykoi si të padrejtë sjelljen e gruas, sepse nuk i vinte fare rëndësi valës së saj. Mendoi se vetëm një përgjigje autoritare do t'ia siguronte të drejtën për të parë televizor. U nxeh dhe mendoi: Nuk mund të jem i dashur dhe intim gjatë gjithë kohës!

Harrisi ndiente në vetvete se duhej t'i ndrydhte ndjenjat e gruas që të mund të shihte televizor dhe të bënte atë që donte ai. Ndaj u grind për të drejtën e tij për të parë televizor, ndërkohë që Keti kishte vetëm nevojë që të dëgjohej.

Ajo u grind për ta mbrojtur të drejtën e saj për t'u ndier e fyer dhe e lënduar.

## T'I ZGJIDHËSH MOSMARRËVESHJET NËPËRMJET MIRËKUPTIMIT

Natyrisht, nga ana e Harrisit ishte diçka naive të mendonte se zemërimi, mëria dhe ndjenja e pafuqisë, që ishin rrënjosur te Keti për shkak se gjatë dymbëdhjetë vjetëve ai e kishte lënë pasdore, mund të zhdukeshin pas dy javë dashurie.

Po aq naiv ishte edhe mendimi i Ketit se Harrisi mund të rrinte i përqendruar tek ajo dhe te familja gjatë gjithë kohës: pa u shkëputur asnjëherë.

Largimi i Harrisit provokoi thyerjen e valës së Ketit. Tek ajo filluan të rishfaqen problemet e pazgjidhura. Atë mbrëmje, nuk reagoi vetëm ndaj interesimit që ai tregonte për televizorin, por edhe ndaj braktisjes që i kishte bërë për vite të tëra. Debati përfundoi në një sherr të madh, pas të cilit ata nuk folën me njëri-tjetrin.

Kur patën një kuadër më të qartë të gjendjes së krijuar mes tyre, të dy bashkëshortët qenë në gjendje t'i shuanin mosmarrëveshjet dhe të bënin paqe. Harrisi kuptoi tashmë se duke iu larguar Ketit, tek ajo shfaqej nevoja për një pastrim të brendshëm emotiv. Ajo kishte nevojë të fliste për ndjenjat e veta dhe jo që t'i ndrydheshin. Në këto rrethana, Harrisi mori zemër, sidomos kur zbuloi se gruaja luftonte që të dëgjohej nga partneri, pikërisht ashtu siç luftonte ai për të qenë i lirë. Duke ia përmbushur këtë dëshirë partneres, ai e nxiste që edhe ajo nga ana e saj ta përmbushte nevojën e tij për liri.

**Duke mbështetur nevojën e saj për t'u kuptuar, ajo do të mbështesë dëshirën e tij për të qenë i lirë.**

Edhe Keti, nga ana e saj, kuptoi se Harrisi nuk kishte asnjë synim që t'i ndrydhte ndjenjat e lënduara të saj. Kuptoi, gjithashtu, që edhe pse iu largua, ai do të kthehej dhe pastaj së bashku do të përjetonin përsëri intimitetin që kishin arritur më parë. Ajo kuptoi që pikërisht rritja e intimitetit kishte nxitur tek ai nevojën për t'u shkëputur. Nxori përfundimin se kur Harrisi e kishte parë të lënduar në shpirt Ketin, ai, në të vërtetë, ishte ndier nën mbikëqyrjen e saj, prandaj ishte e rëndësishme që t'i jepte atij të kuptonte se ajo nuk kishte asnjë synim ta mësonte se çfarë duhet të bënte ose jo.

## Çfarë mund të bëjë një mashkull kur nuk është i predispozuar ta dëgjojë partneren

"Po sikur unë të mos isha në gjendje ta dëgjoja, por ta ndieja nevojën për të shkuar në strofull?", kërkoi të dinte Harrisi. "Ndonjëherë, kur sapo kam nisur ta dëgjoj, vë re se filloj të tërbohem fare."

Unë e sigurova se ishte një gjë krejt normale. Ndodh që, tamam në çastin kur femra ka më tepër nevojë për përkujdesje, mashkulli ndien nevojën për t'iu larguar dhe nuk është i predispozuar t'ia bëjë qejfin asaj. Ai pohoi me entuziazëm dhe shtoi: "Tamam kështu është. Kur unë dua të largohem, ajo dëshiron të flasë."

Kur mashkulli ndien nevojën për t'u shkëputur për pak kohë, ndërsa femra ndien nevojën të flasë, sforcimi i mashkullit për t'u treguar i disponueshëm është absolutisht me efekt të kundërt. Pas pak kohësh femra do të fillojë me qortime për

të dhe nuk përjashtohet fakti që zemërimi i tij të shpërthejë ose që përkujdesja e tij e paktë të shkaktojë tek ajo brengosje të thellë. Kur mashkulli nuk është i predispozuar ta dëgjojë partneren me vëmendje, mirëkuptim dhe respekt, mund të veprojë në mënyrat e mëposhtme:

## Tri nisma për t'i dhënë mbështetje partneres kur mashkulli ka nevojë për t'iu larguar

### 1. T'i pranosh caqet tuaja

Gjëja e parë për të pranuar është pikërisht nevoja që keni për t'u larguar dhe fakti që nuk keni asgjë për t'i dhënë partneres. Edhe pse dëshironi të jeni të pranishëm dhe të ngrohtë, nuk jeni i predispozuar ta dëgjoni atë me vëmendjen e duhur. Mos u sforconi, pra, të silleni me çdo kusht të tillë.

### 2. Ta kuptosh dhimbjen e saj

Menjëherë mbas kësaj, është e rëndësishme të kuptoni se aq sa jeni në gjendje t'i jepni në ato çaste nuk është e mjaftueshme. Dhimbja e saj është e thellë. Mos e bëni të ndihet fajtore, meqë ka nevojë të marrë më shumë nga sa merr në të vërtetë, ose sepse ndihet e lënduar. Është gjë e hidhur që femra të ndihet e braktisur, kur ajo ka nevojë për dashuri. Ju nuk bëni gabim kur keni nevojë për më shumë hapësirë, por edhe ajo nuk vepron gabim kur dëshiron një intimitet më të madh. Mbase keni frikë se nuk do t'ju falë ose nuk do të ketë më besim te ju. Por një femër do të jetë shumë më tepër optimiste dhe me frymë pajtuese, në qoftë se ju do t'ia jepni rëndësinë e duhur vuajtjes së saj.

### 3. T'i shmangësh grindjet dhe t'i jepni zemër

Duke e kuptuar dhimbjen e saj, do të arrini më së miri që të mos e bëni fajtore për shqetësimin që ndien. Edhe në qoftë se nuk jeni në gjendje t'ia jepni mbështetjen për të cilën ka nevojë

dhe që ajo dëshiron, mund ta shmangni keqësimin e gjendjes nga grindjet. Sigurojeni, duke i dhënë të kuptojë se, kur të ktheheni, do t'ia jepni të gjithë mbështetjen që ajo meriton.

## Çfarë mund të bëjë femra, në vend që të grindet

Nuk kishte asgjë të gabuar kur Harrisi kishte nevojë të qëndronte pak vetëm për të parë televizor: siç nuk kishte asgjë të gabuar në qoftë se Keti ishte brengosur. Në vend që të grindej për të drejtën e tij për të parë televizor, ai mund të ishte shprehur në këtë mënyrë: "E kuptoj që je e shqetësuar, por në këto çaste e ndiej të nevojshme të shoh pak televizor që të qetësohem. Kur të ndihem më mirë, do të flasim." Duke vepruar kështu, mund t'i kushtohej qetësisht televizorit dhe, në të njëjtën kohë, të qetësohej për t'u përgatitur ta dëgjonte partneren, pa e gjykuar për keq.

Mbase ajo nuk do ta vlerësonte këtë sjellje të tij, por pa dyshim që do ta kishte respektuar. Te mashkulli nevoja për shkëputje është një nevojë e mirëfilltë. Ai nuk mund të japë atë që nuk e ka, por, të paktën, mund ta shmangë keqësimin e gjërave. Zgjidhja qëndron në respektimin e nevojave reciproke. Është e drejtë që ai t'ia japë vetes kohën për të cilën ka nevojë, në mënyrë që të mund të kthehet pastaj t'ia japë partneres mbështetjen për të cilën ajo ka nevojë.

Kur një mashkull ka nevojë që t'i largohet partneres dhe nuk është në gjendje t'ua vërë veshin ndjenjave të plagosura të saj, mund të thotë: "E kuptoj që ndihesh e lënduar, por kam nevojë për pak kohë të mendohem. Të bëjmë një pauzë." Të kërkosh ndjesë dhe të mos e dëgjosh për pak kohë partneren është shumë më dobiprurëse se të përpiqesh ta minimizosh dhimbjen e saj.

## Çfarë mund të bëjë femra, në vend që të grindet

Kur dëgjon këtë sugjerim, Keti kërkon të dijë: "Ai është i lirë të mbyllet në strofull, po unë? Ia lë atij hapësirën që kërkon, po unë, si shkëmbim i kësaj, çfarë dobie kam? Dobia që mund të kishte Keti prej kësaj është gjithë ajo ç'mund t'i japë partneri në atë çast. Duke hequr dorë nga pretendimi që ai ta dëgjojë, ajo mund ta shmangë keqësimin e situatës. Për më shumë, do të marrë garanci për mbështetjen që ai do t'i japë kur të kthehet..., me një fjalë, kur ai të jetë vërtet në gjendje t'i japë mbështetje.

Kini parasysh: pasi është tendosur si llastiku, mashkulli kthehet më i dashuruar dhe shumë më i gatshëm për ta dëgjuar partneren. Janë këto çastet më të mira për ta nisur dialogun.

Të pranosh "nevojën e strofullës" të një mashkulli nuk do të thotë të heqësh dorë nga nevoja jote për të folur, por do të thotë të heqësh dorë nga pretendimi që partneri të jetë "gjithnjë" i gatshëm të të dëgjojë. Keti u mësua ta pranojë faktin se ndonjëherë mashkulli nuk është i predispozuar ta dëgjojë femrën, ndërsa në çaste të tjera gatishmëria e tij është e plotë.

Gjetja e momentit të volitshëm ka shumë rëndësi.

Kështu ajo u ndje e inkurajuar për të mos u tërhequr nga përpjekjet për dialog, por ta gjente çastin e duhur për këtë.

Kur një mashkull i largohet partneres, është momenti që femra të kërkojë mbështetje diku tjetër. Nëse Keti ka nevojë të flasë, por Harrisi nuk është i predispozuar ta dëgjojë, është më mirë që ajo t'u drejtohet miqve.

Të gjesh te një mashkull burimin e vetëm edhe të dashurisë, edhe të mbështetjes, do të thotë të ushtrosh tek ai një trysni të tepruar. Kur vala e një femre thyhet dhe partneri i saj ndodhet në strofull, është thelbësore që ajo të ketë në dispozicion burime të tjera. Në rast se nuk ka, atëherë ajo s'mund të bëjë gjë tjetër veç të ndiejë mëri ndaj tij.

**Të gjesh te një mashkull burimin e vetëm edhe të dashurisë, edhe të mbështetjes, do të thotë të ushtrosh tek ai një trysni të tepruar.**

## SI MUND TË KRIJOJNË PROBLEME PARATË

"Kam një lëmsh në kokë", tregonte Krisi. "Kur u martuam ishim të varfër. Punonim shumë të dy dhe mezi arrinim ta paguanim qiranë. Ndonjëherë gruaja ime, Pami, ankohej për jetën që bënim. E kuptoja. Por tani jemi të pasur. Të dy kemi bërë karrierë. Si është e mundur që të mos jetë ende e lumtur dhe që është gjithnjë gati të ankohet? Çdo femër tjetër s'do të linte gur pa luajtur për të qenë në vendin e saj. Ndërsa ne grindemi vazhdimisht. Ishim të lumtur kur qemë të varfër, tani po mendojmë që të ndahemi."

Krisi nuk e kuptonte se femrat janë si valët. Gjatë viteve të para të martesës rastiste që herë pas here vala e Pamit thyhej. Në ato raste ai ishte i gatshëm ta dëgjonte dhe e kuptonte që ajo nuk ndihej e lumtur. E kishte të lehtë t'i kuptonte ndjenjat e saj, sepse përjetonte të njëjtat halle. Duke u nisur nga këndvështrimi i tij, Pami kishte një arsye të fortë për të qenë e brengosur. Kishin pak para.

### Paraja nuk kënaq nevojat shpirtërore

Marsianët mendojnë se paraja përbën zgjidhjen e shumë, për të mos thënë, të të gjitha problemeve. Kur Krisi dhe Pami ishin të varfër dhe përdornin me shumë nikoqirllëk buxhetin familjar, ai e dëgjonte partneren dhe i vinte qëllim vetes për të bërë sa më shumë para, që ta qetësonte gruan dhe kështu ta bënte

të lumtur. Pami, nga ana e saj, ndihej e dëshiruar dhe dëgjohej prej tij.

Por më pas, megjithëse gjendja e tyre ekonomike qe përmirësuar, ajo herë pas here ndihej e brengosur. Krisi nuk kuptonte pse. Në fund të fundit, tashmë ata ishin të pasur. Megjithatë, Pami kishte përshtypjen se ai nuk kishte fare interes për të.

Krisi nuk e kuptonte se paratë nuk mjaftonin për ta shmangur krizën shpirtërore të Pamit. Kur vala thyhej, ata grindeshin, sepse ai nuk kuptonte nevojën e saj për t'u ndier e trazuar shpirtërisht. Ndodhte një paradoks, sa më të pasur bëheshin, aq më shpesh grindeshin.

Kur ishin të varfër, ankthi i saj ishte përqendruar i gjithi te paraja, por kur arriti sigurinë ekonomike, Pami u bë gjithnjë e më e vetëdijshme për ato që nuk merrte në planin shpirtëror. Ky qe një zhvillim i brendshëm, shpirtëror i saj, krejt i natyrshëm, normal dhe që pritej.

**Kur nevojat financiare të femrës mbushen**
**ajo bëhet e vetëdishme për nevojat emocionale.**

## Më shumë se çdo gjë tjetër, një femër e pasur ka nevojë të jetë e lirë të ndiejë shqetësim shpirtëror

Më kujtohet të kem lexuar këtë frazë në një artikull:

"Një femër e pasur mund të kuptohet vetëm nga një psikiatër i pasur."

Kur një femër ka shumë para, të tjerët (e mbi të gjitha burri) nuk i japin të drejtë nëse ndihet e brengosur. Pra, ajo nuk është e lirë të ndihet si ajo vala që, në mënyrë të pashmangshme, herë pas here, ngrihet lart e pastaj thyhet e bie poshtë. Pra, nuk

i lejohet që t'i hetojë ndjenjat e saj ose të dëshirojë "me shumë".

Prej një femre të pastër pritet që ajo të jetë gjithmonë e kënaqur, sepse, sipas meshkujve, jeta e saj do të ishte shumë më e vështirë pa sigurimë ekonomike. Sidoqoftë, pavarësisht nga pasuria, nga pozita shoqërore ose nga reklama të caktuara, femra ka të drejtë të ndihet e shqetësuar dhe ta lërë të liro valën e saj të thyer.

Gjendja shpirtërore e Krisit ndryshoi kur e kuptoi se i kishte mjetet dhe mundësitë për ta bërë të lumtur gruan e tij.

U kuptua se si kur qenë të varfër i kishte marrë në konsideratë dhe i respektonte, siç i takonte, ndjenjat e saj dhe kuptoi se mund ta bënte edhe tani që ishin të pasur. Ai kuptoi që problemi qëndronte jo se ai ndihej i pazoti për ta bërë përsëri këtë, por në pafuqësinë e tij për t'i dhënë partneres mbështetje në mënyrën e duhur. Kishte qenë i bindur se paraja do ta bënte të lumtur Panin, ndërsa, në të vërtetë, qetësia shpirtërore e dikurshme e saj e kishte burimin te qëndrimi i arsyeshëm dhe përkujdesës të burrit.

## NDJENJAT JANË TË RËNDËSISHME

Një femër që nuk gjen herë pas here kurajën për ta ndier se i mungon lumturia, nuk do të jetë kurrë e lumtur në kuptimin e vërtetë të kësaj fjale. Për ta përjetuar lumturinë e vërtetë është e nevojshme që ajo të zhytet thellë në pus dhe të çlirojë, të shërojë dhe pastrojë ngarkesën e vet emocionale. Bëhet fjalë për një proces shpirtëror të natyrshëm dhe krejt normal.

Për të provuar ndjenja pozitive, si dashuria, lumturia, bestmi në vetvete dhe mirëmjohja, duhet që, në mënyrë periodike të provojmë edhe zemërim, trishtim, frikë dhe dhimbje. Kur një femër zbret në pus, për të ka ardhur çasti t'i shërojë këto emocione negative.

Edhe meshkujt kanë nevojë t'i përpunojnë ndjenjat e tyre negative, në mënyrë që të mund t'i provojnë ato pozitivet. Kur një mashkull mbyllet në strofull, për të ka ardhur çasti të hetojë dhe të përpunojë në vetmi ndjenjat e veta negative. Në kreun 11 jepet një teknikë për t'u çliruar nga ndjenjat negative, e cila është e përshtatshme, si për meshkujt, ashtu edhe për femrat.

Kur vala është në ngjitje, femra ndihet e kënaqur për atë që ka, por gjatë parabolës zbritëse bëhet e vetëdijshme për çfarë i mungon. Kur ndihet mirë në vetvete, ajo është në gjendje të shohë anët e mira të jetës së saj dhe të reagojë. Por kur vala thyhet, femra priret të përqendrohet kryesisht në mangësitë e veta.

Ashtu si një gotë që mund të konsiderohet gjysmë plot ose gjysmë bosh, një femër, kur vala është në fazën e saj ngjitëse, percepton plotësinë e jetës së vet, ndërsa gjatë fazës zbritëse dallon boshllëkun.

Nëse shpërfillin idenë që femrat janë si valët, meshkujt nuk do të jenë në gjendje t'i kuptojnë dhe t'i ndihmojnë partneret e tyre. Ata e humbin toruan kur shohin se gjendja e jashtme përmirësohet, ndërsa cilësia e marrëdhënieve reciproke keqësohet. Nga ana tjetër, kur mashkulli është i vetëdijshëm për këto veçori të femrës, ai ka në dorë çelësin për t'ia dhënë partneres dashurinë që ajo meriton në çastet kur do të ketë nevojë me të madhe për të.

# 8

# Ti i zbulojmë nevojat tona shpirtërore

Meshkujt dhe femrat e shpërfillin faktin se kanë nevoja shpirtërore të ndryshme dhe, për pasojë, nuk dinë si ta ndihmojnë njëri-tjetrin. Në kuadrin e marrëdhënieve çiftore, meshkujt japin atë që dua vetë ata, po kështu bëjnë edhe femrat. Pra, gabimisht, secila palë i përmbahet mendimit se partneri tjetër ushqen të njëjtat dëshira dhe të njëjtat nevoja, gjë që u hap rrugë mateve dhe pakënaqësive. Femra, për shembull, ka bindjen se e tregon dashurinë e saj duke bërë një mal me pyetje ose duke shprehur interesim dhe merak. Siç kemi parë, ky qëndrim për mashkullin është tej mase acarues. Kështu ai ndihet nën trysni dhe ndien nevojën për një hapësirë më të madhe. Kurse femra tronditet, sepse, ndërsa ajo do ta vlerësonte shumë një qëndrim të tillë, sipas saj, të "zellshëm", përpjekjet dhe interesimi i saj për partnerin shpërfillen prej tij ose konsiderohen të bezdisshme.

Në mënyrë të ngjashme, mënyrat që përdorin meshkujt për ta shfaqur dashurinë e tyre e bëjnë femrën të ndihet e parëndësishme dhe e papërkrahur. Kur femra është e shqetësuar, partneri i saj mendon se e ndihmon duke i bërë vërejtje, që minimizojnë peshën e problemeve të saj. Ai i thotë: "Mos u bëj merak, gjendja nuk është kaq e rëndë, në fund të fundit." Ose e neglizhon plotësisht partneren, duke menduar se kështu i jep "mundësi" asaj që të zbresë në pus dhe të qetësohet. Ajo, që për mashkullin është mbështetje, për femrën është e kun-

dërta. E bën të ndihet e parëndësishme, jo e dëshiruar dhe e papërfillur.

Siç kemi parë, tashmë, kur një femër është e shqetësuar shpirtërisht, ka nevojë të dëgjohet dhe të kuptohet. Nëse mashkulli nuk është i vetëdijshëm për këtë, ai nuk do të arrijë kurrë të kuptojë pse dështojnë përpjekjet e tij për ta ndihmuar partneren.

## DHJETË TIPET E DASHURISË

Pjesën më të madhe të nevojave tona të ndërlikuara shpirtërore mmd t'i përmbledhim në nevojën për dashuri. Meshkujt dhe femrat shfaqin përkatësisht nga pesë nevoja shpirtërore me karakter specifik, të gjitha njëlloj të rëndësishme. T'i dallosh dhe t'i njohësh mirë ato, do të thotë ta thjeshtësosh jashtëzakonisht punën e vështirë të të kuptuarit të nevojave të partnerit.

Duke lexuar këtë listë, do të kuptoni me lehtësi arsyet për të cilat partneri juaj ndihet pak i dëshiruar. Ç'është më e rëndësishme, kjo do t'jua sugjerojë mënyrën e përmirësimit të marrëdhënieve tuaja me seksin tjetër në çastet kur nuk dini ç'të bëni.

### Nevojat parësore të dashurisë të femrës dhe të mashkullit

Këtu poshtë janë radhitur tipet e ndryshme të dashurisë përkatësisht për të dy sekset.

| Femrat kanë nevojë të marrin nga partneri | Meshkujt kanë nevojë të marrin nga partnerja |
|---|---|
| 1. Përkujdesje | 1.Besim |
| 2. Mirëkuptim | 2. Pranim |
| 3. Respekt | 3. Vlerësim |
| 4. Përkushtim | 4. Admirim |
| 5. Siguri | 5. Inkurajim |

## T'i kuptosh nevojat tuaja parësore

Është e qartë se, në analizë të fundit, meshkujt dhe femrat kanë nevojë për të dhjetë tipat e dashurisë. Edhe meshkujt e ndiejnë nevojën për përkujdesje, për mirëkuptim, për respekt, për përkushtim dhe për siguri, ashtu si janë të rëndësishme për femrat edhe tipat e dashurisë që konsiderohen parësore për meshkujt. Me "nevoja parësore" quajmë ato nevoja, plotësimi i të cilave është i domosdoshëm që një individ të jetë në gjendje të marrë dhe të vlerësojë plotësisht edhe tipat e tjera të dashurisë.

**Plotësimi i nevojave primare është i domosdoshëm që një individ të jetë në gjendje të marrë dhe të vlerësojë plotësisht edhe tipat e tjera të dashurisë.**

Një mashkull do të jetë plotësisht në gjendje të marrë dhe të vlerësojë të pesë tipat e dashurisë që janë parësore për femrat, atëherë kur i ka plotësuar nevojat e tij parësore. Po ashtu, një femër ka nevojë për besim, për pranim e kështu me radhë, por që të mund t'i vlerësojë dhe t'i çmojë në mënyrën e duhur këto aspekte të dashurisë, është e nevojshme që ajo t'i ketë plotësuar nevojat e veta parësore.

Për një femër është e lehtë ta japë atë, për të cilën ka nevojë edhe vetë, duke harruar se marsiani i saj parapëlqen, ndoshta, të tjera nevoja. Po ashtu, mashkulli priret të përqendrohet në nevojat e tij parësore, duke neglizhuar faktin që tipi i dashurisë që i pëlqen atij jo gjithnjë është ai që parapëlqen venusianja e tij.

Aspekti më efikas dhe praktik i këtij kuptimi të ri mbi dashurinë është transmetimi reciprok i tipave të ndryshme të dashurisë. Për shembull, kur një marsian shpreh përkujdesjen dhe mirëkuptimin e tij, venusianja fillon automatikisht t'i

përgjigjet duke ia përcjellë besimin dhe pranimin e saj, për të cilët ai ka nevojë. E njëjta gjë ndodh kur venusianja shpreh besimin e saj... marsiani automatikisht do t'i japë si këmbim përkujdesjen e tij, e cila i duhet shumë partneres.

Në pesë paragrafët e mëposhtëm do të përkufizojmë me terma praktike dhjetë tipat e dashurisë dhe do t'i ilustrojmë karakteristikat e reciprocitetit.

## 1. Ajo ka nevojë për përkujdesje, ndërsa ai për besim

Kur mashkulli tregon interesim për ndjenjat e femrës dhe për mirëqenien e saj, kjo e fundit ndihet e dëshiruar dhe e mbrojtur. Duke treguar përkujdesje për femrën, partneri bën që ajo të ndihet e rrallë për të dhe plotëson kështu nevojën e saj parësore. Natyrisht, ajo fillon të ketë besim më të madh tek ai dhe, rrjedhimisht, bëhet gjithnjë më e hapur dhe e ndjeshme ndaj tij.

Përballë këtij qëndrimi, mashkulli ndien se po i jepet besim. Të kesh besim te mashkulli, do të thotë të besosh se ai bën gjithmonë ç'është e mundur për partneren e tij dhe se ia do të mirën asaj. Kur sjelljet e femrës dëshmojnë për një mbështetje pozitive ndaj aftësive dhe qëllimeve të partnerit, kështu plotësohet ajo nevojë e dashurisë që për mashkullin ka rëndësi të dorës së parë. Automatikisht, ai bëhet më i zellshëm dhe më i kujdesshëm ndaj nevojave dhe ndjenjave të saj.

## 2. Ajo ka nevojë për mirëkuptim, kurse ai për pranim

Kur mashkulli e dëgjon pa e qortuar dhe me interesim femrën që shpreh ndjenjat e saj, ajo ndihet e kuptuar dhe e vlerësuar. Sa më shumë të ndihet e vlerësuar dhe e kuptuar nga partneri, aq më të lehtë do ta ketë femra ta pranojë partnerin ashtu siç është, gjë që partneri e ka të domosdoshme.

Kur një femër rri me një mashkull pa u përpjekur ta ndry-

shojë karakterin e tij, ai ndihet i pranuar. Pranimi nga ana e saj nuk do të thotë se e konsideron partnerin një njeri të përsosur, por thjesht se ajo nuk po përpiqet ta përmirësojë, pasi është krejtësisht e bindur se ai do të përmirësohet vetë. Kur një mashkull ndihet i pranuar ashtu siç është, e ka shumë më të lehtë ta dëgjojë partneren dhe ta përcjellë mirëkuptimin që ajo meriton.

## 3. Ajo ka nevojë të respektohet, kurse ai të vlerësohet

Kur mashkulli respekton të drejtat, dëshirat dhe nevojat e një femre, ajo ndihet e dëshiruar. Shprehjet konkrete të këtij respekti, si dhurimi i një tufe me lule ose festimi i përvjetorëve të saj, janë të domosdoshme për të plotësuar nevojën e tretë parësore të femrës. Një femër që ndihet e respektuar, nuk do të hasë vështirësi për t'ia përcjellë partnerit të vet vlerësimin që ai meriton.

Kur femra i njeh të mirat që vijnë nga përpjekjet e mashkullit dhe i vlerëson ato, ai ndihet i vlerësuar prej saj. Një mashkull, që është i vetëdijshëm se vlerësohet nga partnerja, kupton se përpjekjet e tij nuk kanë shkuar kot dhe nxitet për të bërë më shumë. Mashkulli që ndihet i vlerësuar është automatikisht i motivuar për ta respektuar edhe më shumë partneren.

## 4. Ajo ka nevojë për përkushtim, kurse ai për admirim

Kur mashkulli u jep përparësi nevojave të femrës dhe është krenar që angazhohet për t'i dhënë mbështetje dhe për ta kënaqur atë, nevoja e katërt parësore e saj përmbushet siç duhet. Femra e ka të domosdoshme të ndihet e adhuruar dhe e rrallë nga partneri. Kjo ndodh kur partneri i konsideron ndjenjat dhe nevojat shpirtërore më të rëndësishme se interesat e tjera, si puna, studimi dhe dëfrimi. Kur një femër ndien se ajo zë vendin e parë në radhën e vlerave që çmon partneri i saj, e ka shumë të lehtë ta admirojë atë.

Të admirosh një mashkull do të thotë ta vlerësosh atë me kënaqësi, ta miratosh me dashamirësi. Mashkulli ndihet i admiruar, kur partnerja duket lumturisht e mahnitur nga ato cilësi të tij, që ajo mendon se vetëm ai i ka, siç janë ndjenja e humorit, forca, guximi, ndershmëria, romantizmi, mirësjellja, dashuria, mirëkuptimi. Një mashkull që ndihet i admiruar ka edhe një siguri të mjaftueshme për t'iu përkushtuar femrës që adhuron.

## 5. Ajo ka nevojë për siguri, kurse ai për inkurajim

Kur mashkulli i dëshmon vazhdimisht partneres se e do, e kupton, e respekton dhe i shfaq devocion, nevoja parësore për siguri e femrës është plotësuar; ajo ndihet objekt i një dashurie që nuk njeh lëkundje.

Është normale që mashkulli, kur sheh se i ka plotësuar të gjitha nevojat parësore të partneres, të mendojë gabimisht se ajo duhet të ndihet e lumtur dhe e sigurt dhe se nuk ka nevojë për prova të tjera dashurie. Por nuk është kështu. Për ta plotësuar nevojën e saj të pestë, partneri duhet t'i japë vazhdimisht siguri se e dashuron atë.

Në mënyrë të ngjashme, mashkulli ka nevojë, kryesisht, të inkurajohet prej partneres. Ky inkurajim i saj i jep atij shpresë dhe forcë, sepse shpreh besimin që ka partnerja në aftësitë dhe në karakterin e tij. Kur femra shfaq besim, pranim, vlerësim, admirim dhe inkurajim për partnerin, ky nxitet për t'i dhënë asaj maksimumin e tij dhe, për rrjedhojë, do t'ia japë edhe sigurinë, për të cilën ajo ka aq shumë nevojë.

Një mashkull ia jep partneres maksimumin e vet, natyrisht, kur edhe nevojat e tij parësore plotësohen nga ana e saj. Por, në qoftë se partnerja nuk i njeh këto nevoja të tij dhe ushqen për partnerin më tepër një dashuri të sforcuar sesa një dashuri të bazuar mbi besimin, ka të ngjarë që lidhja e tyre të lëkundet. Ja një rrëfim i shkurtër që e ilustron këtë ide.

## KALORËSI ME PARZMOREN QË SHNDRIT

Në brendësinë e çdo mashkulli gjendet një hero apo një kalorës me parzmore që shndrit. Më shumë se çdo gjë tjetër në këtë botë, ky kalorës dëshiron t'i shërbejë femrës që dashuron dhe ta mbrojë gjer në vdekje. Kur ndien se gëzon besimin e saj, ai është në gjendje të nxjerrë në pah anët më fisnike të tij. Bëhet më i zellshëm dhe më i interesuar për partneren. Ndërsa mosbesimi bllokon vitalitetin dhe energjitë e tij dhe, në mënyrë të pashmangshme, pas një periudhe kohe, mashkulli nuk ndien më interes për partneren.

Përfytyrojmë një kalorës, i cili endet nëpër vendin e tij me një parzmore që shndrit. Befas dëgjon një femër që qan. Kalorësi kërcen vrullshëm mbi kalë dhe me galop arrin në kështjellën ku femra është e burgosura e dragoit. Kalorësi fisnik nxjerr shpatën dhe e vret dragoin. Mirënjohëse ndaj tij, princesha e pret me të gjitha nderimet.

Hapen portat dhe kalorësi, mysafir nderi i familjes së princeshës dhe i banorëve vendasë, ftohet të qëndrojë me ta dhe shpallet hero. Ai dhe princesha dashurohen.

Një muaj më vonë, kalorësi fisnik niset për një udhëtim tjetër. Gjatë kthimit dëgjon se princesha e tij e dashur po kërkon ndihmë. Një tjetër dragua ka sulmuar kështjellën. Kalorësi menjëherë nxjerr shpatën për ta vrarë përbindëshin.

Por, ja, princesha i thërret nga kështjella: "Mos e përdor shpatën, përdor këtë lak. Do të jetë më e dobishme kështu."

Ajo ia hedh lakun dhe i tregon si ta përdorë. Megjithëse ngurroi, kalorësi bindet. E hedh lakun rreth qafës së dragoit dhe e tërheq fort. Përbindëshi vdes dhe në kështjellë ndihet një lehtësim i përgjithshëm.

Gjatë festimeve, kalorësi ndien një mundim përbrenda vetes, sepse ka përshtypjen e pakëndshme sikur ai nuk ka bërë asgjë që t'i meritojë tërë ato nderime që po i bëhen. Fakti se ka përdorur lakun, që ia dha e dashura, dhe jo shpatën e tij, e

shtyn të mendojë se ai nuk është i denjë për besimin dhe admirimin e bamirëve. Pranday ndihet i ligështuar dhe harron t'i japë shkëlqim parzmores së tij.

Një muaj më vonë, kalorësi niset për një udhëtim tjetër. Është i armatosur me shpatën e tij, por princesha e ndalon dhe duke ia tërhequr vëmendjen që të ruhet nga rreziqet, e porosit të marrë me vete edhe lakun. Kur po kthehej në shtëpi, kalorësi sheh një dragua tjetër që ka rrethuar kështjellën. Sulet drejt tij me shpatë, por pastaj ngurron, duke menduar se mbase duhet ta përdorë lakun. Kjo pasiguri e shkurtër është fatale për të, sepse dragoi, duke vjellë flakë nga goja, ia djeg krahun e djathtë. Në hutim e sipër, kalorësi ngre kokën dhe sheh nga princesha, e cila bënte shenjë nga një dritare.

"Helmin", bërtet ajo. "Laku nuk hyn në punë."

Ajo ia jep helmin, kalorësi e merr dhe e derdh në gojën e dragoit duke e mbytur atë. Të gjithë e brohorasin heroin dhe festojnë çlirimin, por kalorësi përsëri ndien turp.

Pasi kaluan disa ditë, kalorësi bëhet gati për një tjetër udhëtim. Në çastin që do të dalë, princesha i kujton atij që të jetë i kujdesshëm dhe të marrë me vete lakun dhe helmin. Megjithëse ndihet i bezdisur nga sugjerimet e saj, ai vendos t'ia bëjë qejfin.

Kalorësi është në udhëtim e sipër, kur dëgjon një femër që thërriste për ndihmë. Ndërsa vërsulet ta ndihmojë, ai nuk ndihet i ligështuar si më parë, por përsëri i fuqishëm dhe i sigurt në vetvete. Mirëpo, kur nxjerr shpatën për ta vrarë dragoin, e mbërthen përsëri ngurrimi. Pyet veten: duhet ta përdor shpatën, lakun apo helmin? Çfarë do të thoshte princesha?

Për një çast, shtanget, por pastaj solli ndër mend mbresat që përjetoi gjatë takimit të parë me princeshën, kur ishte i armatosur vetëm me shpatën e tij.

Me një siguri të rigjetur, hedh tutje lakun dhe helmin dhe e godet dragoin me tehun besnik të shpatës së tij. E vret dhe populli e ngre lart drejt lavdisë.

Kalorësi me parzmoren që shndrit nuk u kthye më te princesha e tij. Qëndroi në fshatin e vet, ku jetoi përgjithnjë, i lumtur. Më në fund u martua, por vetëm pasi u sigurua se partnerja e tij nuk dinte gjë për leqet dhe helmet.

Po të keni parasysh se thellë në brendësi të çdo mashkulli fshihet një kalorës me parzmore që shndrit, kjo do t'ju ndihmojë të mos anashkaloni nevojat e tij parësore.

Megjithëse mashkulli ndonjëherë e vlerëson përkujdesjen dhe ndihmën që i jepni ju si partnere, nëse kjo përkujdesje dhe ndihmë jepet në doza të tepruara, rrezikojnë ta lëkundin sigurinë e tij dhe bëjnë që të largohet nga ju.

## KUR NË MËNYRË TË PAVETËDIJSHME NUK E MOTIVONI PARTNERIN

Në qoftë se shpërfillin çka është e rëndësishme për seksin tjetër, femrat dhe meshkujt rrezikojnë t'i shkaktojnë dhimbje njëri-tjetrit.

Shpesh ata komunikojnë në mënyrë të pavetëdijshme sipas mënyrave që kanë efekt të kundërt, madje mund të rezultojnë edhe fatale.

Duke njohur nevojat parësore të mashkullit, femra arrin të dallojë më lehtë arsyet e pakënaqësisë së tij.

Ja një pasqyrë e gabimeve komunikuese më të shpeshta që femrat bëjnë gjatë komunikimit lidhur me nevojat parësore të një mashkulli.

| Gabime që femra bën më shpesh | Përse ai ndihet jo i dëshiruar |
|---|---|
| 1. Ajo përpiqet ta përmirësojë sjelljen e partnerit dhe ta ndihmojë, duke i dhënë këshilla pa ia kërkuar. | 1. Nuk ndihet i dëshiruar, sepse ajo ka "besim" të tepruar tek ai. |

| Gabime që femra bën më shpesh | Përse ai ndihet jo i dëshiruar |
|---|---|
| 2. Përpiqet ta ndryshojë karakterin e partnerit ose ta mbikëqyrë sjelljen e tij, me synimin që edhe ai të marrë pjesë në ndjenjat e saj negative. (T'i shfaqësh ndjenjat tuaja është gjë e drejtë, por jo kur ato sjellin ngatërresa ose ndëshkojnë.) | 2. Nuk ndihet i dëshiruar sepse ajo nuk "e pranon" siç është. |
| 3. Nuk vlerëson atë çka ai bën për të, por ankohet për çfarë nuk ka bërë. | 3. Ndihet i pavlerësuar dhe jo i dëshiruar, sepse partnerja nuk *vlerëson* atë që ai bën. |
| 4. Kritikon sjelljen e tij dhe i thotë se ç'duhet ose nuk duhet të bëjë, sikur ai është fëmijë. | 4. Nuk ndihet i dëshiruar, sepse nuk *admirohet* nga partnerja. |
| 5. Kur ai merr një vendim ose një iniciativë, e këshillon ose e qorton. | 5. Nuk ndihet i dëshiruar, sepse ajo nuk *i jep zemër* të veprojë vetë. |

Është logjike që edhe meshkujt të bëjnë gabime të ngjashme ndaj femrave. Zakonisht, ata nuk e kuptojnë se mënyra e tyre e komunikimit shpesh herë karakterizohet nga mungesa e respektit për partneren. Madje, një mashkull mund ta dijë që partnerja e tij nuk është e lumtur me të, por meqë nuk kupton *pse* ajo ndihet jo e dëshiruar dhe *për çfarë* ka nevojë, ai nuk do të jetë në gjendje ta përmirësojë sjelljen e tij.

Duke njohur nevojat parësore të femrës, mashkulli do të bëhet më respektues dhe më i ndjeshëm. Ja një pasqyrë e

gabimeve më të shpeshta që bëjnë meshkujt lidhur me nevojat shpirtërore parësore të femrave.

| Gabimet që bën mashkulli | Përse nuk ndihet e dëshiruar ajo |
|---|---|
| 1. Ai nuk e dëgjon, shpërqendrohet shumë lehtë kur ajo flet, nuk i bën pyetje që të tregojnë interesim ose pjesëmarrje. | 1. Ndihet jo e dëshiruar, sepse ai nuk është i vëmendshëm dhe nuk i dëshmon që për të ajo është *e rëndësishme.* |
| 2. Interpreton gërmë për gërmë ndjenjat e saj dhe e korrigjon. Meqë është i bindur se ajo është në kërkim të një zgjidhjeje, i jep këshilla. | 2. Ndihet jo e dëshiruar, sepse ai nuk *e kupton.* |
| 3. Dëgjon, por në fund zemërohet dhe e qorton se i solli shqetësime dhe ia prishi humorin. | 3. Nuk ndihet e dëshiruar, sepse ai nuk *respekton* ndjenjat e saj. |
| 4. Nuk u vë rëndësi ndjenjave dhe nevojave të saj. Shprehet në një mënyrë të tillë sikur puna dhe fëmijët janë më të rëndësishëm. | 4. Nuk ndihet e dëshiruar, pasi ai nuk *i përkushtohet* dhe nuk e konsideron të rrallë. |
| 5. Pasi e ka dëgjuar, nuk flet fare ose ikën. | 5. Ndihet e pasigurt, sepse nuk merr *sigurinë*, për të cilën ka aq shumë nevojë. |

## KUR DASHURIA VDES

Shpesh dashuria vdes, sepse njerëzit, në mënyrë instinktive, tapim atë çka duan të marrin. Meqë nevojat parësore të një femre janë pleksje e përkujdesjes, e mirëkuptimit e kështu me radhë, edhe ajo, nga ana e saj, pikërisht këto do t'ia transmetojë zemërgjerësisht partnerit. Por shpesh herë ai e përjeton këtë qëndrim të saj si një mungesë besimi ndaj tij.

Kur mashkulli nuk reagon pozitivisht, femra nuk arrin të kuptojë pse nuk u vlerësua zelli i saj. Ja, pra, të dyja palët gjenden të mbyllura në një rreth vicioz, që nuk paraqet asnjë rrugëdalje.

Beti ankohej, duke thënë:
"Nuk mund të vazhdoj të jap më, nëse ai nuk ma shpërblen asnjëherë. Arturi nuk i vlerëson përpjekjet e mia. Unë e dua, por ai nuk më do."
Ja dhe shprehjet e pakënaqësisë së Arturit:
"Ajo që bëj unë për të, i duket gjithnjë e pamjaftueshme. Nuk di më çfarë të bëj: Kam provuar të gjitha rrugët, por ajo përsëri nuk më do. Unë e dua, por fakti është se lidhja jonë nuk shkon mirë."

Beti dhe Arturi ishin të martuar prej tetë vjetësh. Secili kishte mendimin t'i vinte kapak martesës, sepse asnjëri nuk ndihej i dëshiruar. Në mënyrë paradoksale, secili prej tyre thoshte se jepte më shumë dashuri nga sa merrte, dhe, në fakt, jepnin të dy, por asnjëri nuk merrte atë çka dëshironte ose për të cilën kishte nevojë.

Ata duheshin, por përderisa nuk arrinin t'i kuptonin nevojat parësore të ndërsjella, dashuria e tyre u fashit. Beti jepte atë që kishte nevojë të merrte, ndërsa Arturi jepte atë që mendonte, pa qenë i vetëdijshëm se ç'nevoja parësore ka ajo. Pak nga pak, ndjenjat e tyre për njëri-tjetrin u zbehën.

Ndodh shpesh që partnerët vuajnë kur marrëdhëniet midis tyre bëhen tepër të vështira, por falë njohjes së mirë të nevojave parësore të njëri-tjetrit, vështirësitë mund të sheshohen.

E rëndësishme nuk është të japësh më shumë, por të japësh atë që kërkohet.

Duke u vetëndërgjegjësuar për ekzistencën e dhjetë tipeve të ndryshme të dashurisë, do të kuptojmë edhe arsyen pse shumë përpjekje të sinqerta dështojnë.

Për t'i kënaqur kërkesat e partnerit, është e nevojshme ta japësh dashurinë për të cilën ai ose ajo ka *vërtet* nevojë.

## TË MËSOHEMI TË DËGJOJMË PA U ZEMËRUAR

Mënyra më e mirë me të cilën një mashkull mund ta garantojë përmbushjen e nevojave parësore të partneres së tij është komunikimi.

Siç kemi parë tashmë, në Venerë aftësia për të komunikuar ka rëndësi të dorës së parë.

Duke dëgjuar një femër që flet për veten, mashkulli do t'i përcjellë asaj përkujdesje, mirëkuptim, respekt, përkushtim dhe siguri.

Një nga vështirësitë më të mëdha që meshkujt hasin, kur dëgjojnë femrat, është se ata ndiejnë mërzitje ose zemërim, pasi harrojnë që ato janë me origjinë venusiane dhe se mënyra e tyre e komunikimit është e ndryshme nga ajo që kanë ata.

Ja disa sugjerime për të mos harruar këto ndryshime dhe, si rrjedhim, si të sillemi.

## Si të dëgjojmë pa u zemëruar

| Çfarë duhet pasur parasysh | Çfarë duhet bërë dhe çfarë jo |
|---|---|
| 1. Zemërimi buron ngaqë nuk e kuptoni këndvështrimin e femrës, por kjo s'do të thotë që t'ia ngjisni asaj fajin. | 1. Impenjohuni ta kuptoni atë. Mos e qortoni pse ka prishur qetësinë tuaj. Përpiquni përsëri ta kuptoni. |
| 2. Jo gjithmonë duken logjike ndjenjat, por, sidoqoftë janë të rëndësishme dhe është e domosdoshme t'i pranosh me mirëkuptim. | 2. Merrni frymë thellë dhe mos thoni asgjë! Qetësohuni, me qëllim që të rifitoni kontrollin. Përpiquni të imagjinoni si mund ta shohë ajo botën. |
| 3. Zemërimi mund të burojë nga fakti se nuk është e qartë ç'duhet bërë për të përmirësuar gjërat. Edhe nëse ajo nuk ndihet menjëherë mirë, t'i kushtosh vëmendje dhe t'i shfaqësh mirëkuptim është një ndihmë e madhe për partneren. | 3. Mos e qortoni pse zgjidhjet e paraqitura nga ju nuk bënë që ajo të ndihet mirë me veten. E si mund të ndihet më mirë, kur ka nevojë për zgjidhje praktike? Rezistojini shtysës së brendshme për të dhënë. |
| 4. Nuk është e domosdoshme të pajtoheni me pikëpamjen e saj për të qenë dëgjues të mirë. | 4. Nëse doni të shprehni një pikëpamje të ndryshme, sigurohuni që ajo të ketë mbaruar para se ta jepni pikëpamjen tuaj. Mos e ngritni zërin. |

| Çfarë duhet pasur parasysh | Çfarë duhet bërë dhe çfarë jo |
|---|---|
| 5. Për të qenë dëgjues të mirë, nuk është e domosdoshme të kuptoni plotësisht pikëpamjen e saj. | 5. Shpjegojani se nuk e kuptoni por doni ta arrini këtë. Merrni përgjegjësinë e paaftësisë suaj për ta kuptuar. Mos e qortoni dhe mos bëni insinuata se ajo është e pamundur të kuptohet. |
| 6. Mos u ndieni përgjegjës për gjendjen e saj shpirtërore. Nëse ju duket se po ju qorton, në fakt ajo do vetëm të kuptohet. | 6. Mos u mbroni derisa nuk i keni përcjellë mirëkuptim e përkujdesje. Pas kësaj mund të shpjegoheni me mirësjellje. |
| 7. Nëse ju bën vërtet të zemëroheni, ka shumë të ngjarë të ndodhë, sepse nuk ka besim në ju. Thellë në veten e saj ndihet si një fëmijë i trembur, druan që të hapet, sepse lëndohet në shpirt, por me një nevojë të madhe për të marrë nga ju mirësi dhe dhembshuri. | 7. Mos i vini në pikëpyetje ndjenjat ose opinionet e saj. Jepini kohë vetes dhe diskutoni më vonë, kur tensioni emotiv është ulur. Ushtrohuni me teknikën e Letrës së Dashurisë të përshkruar në kreun 11. |

Kur mashkulli është në gjendje ta dëgjojë femrën pa u ndier i acaruar ose i mërzitur, i bën një dhuratë të mrekullueshme partneres. I jep mundësi të ndihet krejt e sigurt dhe e çliruar nga druajtja për të folur për veten. Sa më lirshëm të shprehet ajo, aq më e vlerësuar dhe e kuptuar do të ndihet dhe

aq më shumë do të jetë në gjendje t'i plotësojë nevojat parësore shpirtërore të partnerit.

## ARTI PËR TA STIMULUAR MASHKULLIN

Ashtu si mashkulli duhet ta mësojë artin e të dëgjuarit të femrës, në mënyrë që t'i plotësojë nevojat e saj parësore shpirtërore, edhe femra ka nevojë ta përvetësojë artin e të stimuluarit të partnerit. Një mashkull ndihet i stimuluar kur është i sigurt që partnerja e tij ka besim tek ai, kur ajo bën që ai të ndihet i pranuar ashtu siç është, kur e vlerëson, e admiron, e miraton dhe e inkurajon.

Siç ndodhi në rrëfimin e kalorësit me parzmore të ndritshme, shumë femra përpiqen t'i ndihmojnë partnerët e tyre, duke dashur t'i përmirësojnë, por duke vepruar kështu ato vetëm i lëndojnë në shpirt apo i ligështojnë.

Çdo përpjekje për ta ndryshuar karakterin e mashkullit, ia cenon atij besimin që ka në vetvete, ndjenjën e pranimit, të vlerësimit, të admirimit, të inkurajimit, të cilat janë për të nevoja shpirtërore të dorës së parë.

Sekreti për ta stimuluar mashkullin është: mos tento ta ndryshosh dhe as ta përmirësosh.

Kuptohet, duhet ta ndieni dëshirën për ta parë të ndryshuar... por përmbahuni.

Mund të ndërhyni vetëm kur ai vetë ju kërkon ndihmë në mënyrë të drejtpërdrejtë dhe të veçantë.

**Sekreti për ta stimuluar mashkullin është:**
**mos tento ta ndryshosh dhe as ta përmirësosh.**

## Të kesh besim dhe jo të japësh këshilla

Në Venerë të japësh këshilla konsiderohet shprehje dashurie. Në Mars jo. Është e nevojshme që femrat të kenë parasysh se marsianët japin këshilla vetëm kur dikush ua kërkon. Një mënyrë për t'ia shfaqur dashurinë një marsiani është t'i japësh të kuptojë se ke besim maksimal se ai është i aftë t'i zgjidhë vetë problemet e tij.

Kjo nuk do të thotë që femra duhet t'i ndrydhë ndjenjat e saj. Është plotësisht e justifikuar që ajo të ndihet e mërzitur ose e zemëruar, por me kusht që të mos përpiqet për ta ndryshuar karakterin e partnerit. Orvatjet në këtë drejtim do të rezultojnë, në mënyrë të pashmangshme, me efekt të kundërt.

Kur një femër dashuron një mashkull, ndodh shpesh që ajo dëshiron ta përmirësojë lidhjen e tyre. Tërë entuziazëm, ajo ia jep partnerit shenjat e këtyre dëshirave të saj për përmirësimin e marrëdhënieve të tyre dhe nis kështu një proces gradual rehabilitimi.

## Përse mashkulli nuk dëshiron ta përmirësojë partnerja

Janë të panumërta mënyrat me të cilat femra përpiqet për ta ndryshuar apo përmirësuar partnerin. Ajo mendon se përpjekjet e saj në këtë drejtim janë shprehje e dashurisë, ndërsa mashkulli ndihet i kontrolluar prej saj, nën trysni, i refuzuar ose jo i dëshiruar. Ai do t'i sprapsë me kryeneçësi këto tentativa të saj, sepse është i bindur që ajo nuk e pranon ashtu siç është. Në këto rrethana, mashkulli nuk merr nga ana e partneres besimin dhe pranimin e saj, për të cilët ka aq nevojë që ai të ndryshojë vetë dhe të rritë personalitetin e tij.

Kur e trajtova këtë çështje në një sallë të mbushur me qindra meshkuj dhe femra, zbulova se të gjithë kishin pasur të njëjtën përvojë jetësore; sa më shumë që femra përpiqet ta ndryshojë karakterin e një mashkulli, aq më shumë rezistencë bën ai.

Për fat të keq, kur mashkulli u kundërvihet përpjekjeve të

partneres, kjo priret ta keqkuptojë reagimin e tij. Gabimisht mendon se ai nuk dëshiron të ndryshojë, sepse, ndoshta ai nuk e do shumë atë.

Kurse ai u kundërvihet përpjekjeve të partneres për ta ndryshuar, sepse nuk ndihet shumë i dëshiruar. Kur një mashkull ndihet i dëshiruar, i pranuar, i vlerësuar e kështu me radhë, fillon automatikisht të ndryshojë vetë, të ketë rritje individuale, si dhe të përmirësohet.

## Meshkujt nuk duan të përmirësohen

Femrat dëshirojnë t'u shpjegojnë meshkujve pse nuk duhet të sillen ashtu siç sillen ata. Meshkujt, nga ana e tyre, duan "t'i ndreqin" femrat, por gabojnë. Femrat orvaten të "përmirësojnë" meshkujt, por edhe ato gabojnë.

Meshkujt e shohin botën përmes syve të marsianit. Motoja e tyre është: "Mos riparo atë që nuk është e prishur." Kur një femër orvatet të ndryshojë një mashkull, mesazhi që ai merr është se ajo e konsideron "një të paaftë". I lënduar në shpirt, ai vihet në pozicion mbrojtjeje. Sepse nuk ndihet as i dëshiruar dhe as i pranuar ashtu siç është.

**Mënyra më efikase për ta ndihmuar mashkullin ta rrisë personalitetin e tij është që ajo t'i ndërpresë përpjekjet e saj për ta ndryshuar atë.**

Mashkulli ka nevojë të ndihet i pranuar, pavarësisht nga të metat e tij. Sigurisht, kjo nuk është një gjë e thjeshtë, sidomos kur shihet qartë se sa dhe çfarë ndryshimesh pozitive do të përftojë ai. Sidoqoftë, kjo gjë bëhet më e thjeshtë kur femra e kupton se mënyra më efikase për ta ndihmuar mashkullin ta rrisë personalitetin e tij është që ajo t'i ndërpresë përpjekjet e saj për ta ndryshuar atë.

Ja një pasqyrë e formave nëpërmjet të cilave femra mund ta ndihmojë mashkullin që të hedhë shtat personaliteti i tij dhe të ndryshojë vetvetiu:

## Si t'i ndërpresësh përpjekjet për të ndryshuar një mashkull

| Çfarë duhet të ketë parasysh femra | Çfarë duhet të bëjë femra |
|---|---|
| 1. Mos i bëni shumë pyetje, kur ai është i shqetësuar, sepse do të mendojë se po përpiqeni ta ndryshoni. | 1. Mos i vini rëndësi shqetësimit të tij kur ai vetë nuk dëshiron të flasë për të. Për ta ftuar të flasë, tregoni një preokupacion të lehtë, por pa e tepruar. |
| 2. Ndërpritni përpjekjet për ta përmirësuar. Që të ketë rritje të personalitetit, ai ka nevojë për dashurinë tuaj, dhe jo të ndihet i refuzuar. | 2. Kini besim në aftësitë e tij për t'u përmirësuar vetë. Shprehini lirshëm ndjenjat tuaja, por pa pretenduar që ta ndryshoni atë. |
| 3. Kur i jepni një këshillë që nuk e ka kërkuar, ka të ngjarë që ai të ndihet i kontrolluar, jo i pranuar ose që nuk gëzon besimin tuaj. | 3. Jini të durueshme dhe bindeni veten se, në fund të fundit, atë që ka nevojë ta mësojë, ai do ta mësojë vetë. |
| 4. Kur një mashkull ngulmon të mos ndryshojë, kjo ndodh sepse nuk ndihet i dëshiruar. Ai druhet t'i pranojë gabimet e tij, nga frika se nuk do të jetë i dëshiruar. | 4. Mësohuni t'i tregoni se nuk ka nevojë që ai të jetë i përsosur për ta merituar dashurinë tuaj. Mësoni artin si të falni (Kreu 11). |

| Çfarë duhet të ketë parasysh femra | Çfarë duhet të bëjë femra |
|---|---|
| 5. Nëse bëni sakrifica me shpresë që edhe ai të bëjë të njëjtën gjë për ju, ai do të ndihet nën trysni dhe i detyruar të ndryshojë. | 5. Mësohuni të jeni e pavarur dhe mos e varni lumturinë tuaj nga ai. |
| 6. Mund ta bëni të marrë pjesë në ndjenjat tuaja negative, por pa u përpjekur ta ndryshoni. Duke bërë të ndihet i pranuar ashtu siç është, partneri do ta këtë më lehtë t'ju dëgjojë. | 6. Kur flisni për ndjenjat tuaja, bëjani të qartë se nuk po përpiqeni ta mësoni ç'duhet të bëjë apo jo, por doni thjesht që ai t'ua vërë veshin ndjenjave tuaja. |
| 7. Në qoftë se i jepni udhëzime dhe merrni vendime pa e pyetur, ai do të ndihet nën censurë. | 7. Qetësohuni dhe ndërprisni këto veprime. Mësohuni t'i pranoni papërsosmëritë e tij. Jepini më tepër rëndësi ndjenjave të tij sesa një përsosmërie absolute, që e kërkoni tek ai. Mos e qortoni dhe as mos u përpiqni ta korrigjoni. |

Kur një mashkull dhe një femër mësojnë të përkrahin dhe t'i japin njëri-tjetrit atë që me të vërtetë kanë nevojë, ndryshimet dhe rritja e personalitetit do të vijnë vetë, në mënyrë të natyrshme. Falë ndërgjegjësimit më të madh për nevojat parësore shpirtërore të partnerit tuaj, marrëdhëniet dhe reagimet tuaja të ngrohta mund t'i përshtatni me nevojat e tij ose të saj, dhe t'i bëni marrëdhëniet reciproke më të qeta dhe më të arrira.

# 9

# Si t'i shmangim grindjet

Një nga vështirësitë më të mëdha në marrëdhëniet dashurore qëndron në trajtimin drejt të keqkuptimeve dhe të ndryshimeve që ekzistojnë midis meshkujve dhe femrave. Shpesh herë, kur çiftet nuk gjejnë gjuhën e përbashkët, debati shndërrohet në grindje, madje, në beteja të vërteta. Mashkulli dhe femra nuk flasin më me dashuri dhe fillojnë ta lëndojnë njëri-tjetrin: qortojnë, ankohen, akuzojnë, kërkojnë shpjegime, dyshojnë dhe ndiejnë mëri.

Kur ndodh një gjë e tillë, nuk e pësojnë vetëm ndjenjat e secilit, por edhe cilësia e vetë lidhjes së dy partnerëve. Ashtu siç është komunikimi elementi më i rëndësishëm i një lidhjeje partneriale, grindjet mund ta përbëjnë elementin më shkatërrues të kësaj lidhjeje, sepse sa më të ngushta të jenë lidhjet tona me një person tjetër, aq më e madhe do të jetë mundësia që t'i shkaktojmë dhimbje partnerit ose të pësojmë dhimbje prej tij.

**Ashtu siç është komunikimi elementi më i rëndësishëm i një lidhjeje partneriale, grindjet mund ta përbëjnë elementin më shkatërrues të kësaj lidhjeje.**

Për këtë arsye, këshilloj me vendosmëri çiftet që të mos grinden. Dy njerëz që nuk kanë arritur deri në raporte seksuale,

nuk hasin vështirësi të mëdha për të qenë objektivë gjatë një debati ose një grindjeje, por kur ata kanë nisur tashmë marrëdhëniet seksuale, bëhet shumë e lehtë që çdo veprim, sjellje a fjalë të partnerit ta marrin në planin personal.

Prandaj rregulli numër 1 është: Mos u grindni kurrë! Por diskutoni për mendimet "pro" dhe "kundra" që keni rreth çështjeve të ndryshme. Bisedoni, por mos u grindni. Është plotësisht e mundur të jeni të hapur, të ndershëm dhe t'i shprehni ndjenjat tuaja negative pa u acaruar.

Ka çifte që grinden gjatë gjithë kohës, duke vrarë kështu pak nga pak dashurinë që i lidh. Në ekstremin tjetër, ka çifte që ndrydhin gjendjet e tyre shpirtërore, me qëllim që t'i shmangin konfliktet. Si pasojë, këta humbasin nga vëmendja ndjenjat e tyre të dashurisë. Ndërsa çiftet e rastit të parë janë në luftë, çiftet e grupit të dytë përjetojnë gjendjen e luftës së ftohtë.

Është e rëndësishme të gjendet ekuilibri midis këtyre dy ekstremeve. Duke mbajtur gjithmonë parasysh që origjinën e kemi nga planete të ndryshme, si dhe duke u mësuar ta zhvillojmë aftësinë e komunikimit, është plotësisht e mundur t'i shmangim grindjet pa qenë e nevojshme t'i mbysim ndjenjat tona, si dhe pa mohuar mospërputhjet që kemi në ide dhe në dëshira.

## ÇFARË NDODH KUR GRINDEMI

Kur nuk kuptohen ndryshimet e mëdha që ekzistojnë midis meshkujve dhe femrave, është shumë e lehtë të kalohet në grindje, që e lëndojnë jo vetëm partnerin, por edhe ne vetë. Sekreti i evitimit të grindjeve qëndron në komunikimin e bazuar mbi respektin për njëri-tjetrin.

Nuk janë aq ndryshimet dhe mospërputhjet ato që na bëjnë keq, sesa mënyrat që përdorim për t'ia përcjellë tjetrit këto. Nuk është aspak nevoja që një diskutim të bëhet shkak vuajtjesh,

kur shumë mirë mund të qëndrohet në kufijtë e një bisede, qoftë edhe pasionante, në të cilën shprehim divergjencat dhe kundërshtitë tona. (Është e pashmangshme që këto të shfaqen herë pas herë te çiftet e ndryshme).

Por shpesh herë, ajo që fare lehtë, falë një mirëkuptimi reciprok dhe pranimit të ndryshmeve, mund të ishte një diskutim i qetë, sheshues i mosmarrëveshjeve, shndërrohet në një ndeshje të vërtetë. Secili prej partnerëve nuk pranon dhe nuk kupton mendimin e tjetrit, për shkak të mënyrës që zgjedh secili për t'i shprehur ato.

Për zgjidhjen e një mosmarrëveshjeje është e nevojshme ta zgjerosh pikëpamjen tënde, në mënyrë që të mund të përfshini dhe të integroni në të edhe një mendim tjetër. Për t'ia arritur kësaj, kemi nevojë të ndihemi të vlerësuar dhe të respektuar. Nëse sjellja e partnerit është jo miqësore, ka mundësi që, po ta pranojmë pikëpamjen e tij, të ndihemi të pavlerë.

**Shumica e qifteve fillojnë debatin për diçka dhe, brenda pesë minutave, debati kalon në atë se si po debatojnë.**

Në pjesën më të madhe është intimiteti me të cilin je lidhur me një person, që e bën më të vështirë të dëgjohet mendimi i tjetrit me objektivitet, pa reaguar me ndjenjat e tij negative. Për ta shmangur përplasjen me kundërshtimin e partnerit vëmë në funksionim mbrojtjen e menjëhershme që shtyn ta kundërshtosh mendimin e tij. Edhe në qoftë se shohim që jemi të një mendjeje me partnerin, nuk përjashtohet që të vazhdojmë t'i bëjmë një rezistencë këmbëngulëse.

## PËRSE NA LËNDOJNË GRINDJET

Në të vërtetë, neve si partnerë, nuk na lëndon ajo që themi, por si e themi. Shpesh herë, kur një mashkull ndihet i sfiduar, ajo që i interesón më shumë në këtë çast është që të tregojë se ai ka të drejtë, dhe është kaq i përqendruar në këtë objektiv, saqë harron fare të tregohet i dashur me partneren. Aftësia e tij për të komunikuar me përkujdesje, me respekt dhe në mënyrë inkurajuese, zbehet. Ai nuk e kupton se kështu tregon kryeneçësi dhe se sa shumë e brengos partneren e tij. Në çaste të caktuara, një mospajtim i thjeshtë mendimesh, femrës mund t'i duket një gjest me të vërtetë agresiv; kërkesa e mashkullit shndërrohet në urdhër. Është e kuptueshme që femra ta kundërshtojë këtë mënyrë jomiqësore komunikimi, edhe kur ajo do të ishte e gatshme ta pranonte pozitivisht atë që po i thotë partneri.

Një mashkull që i flet partneres në mënyrë të vrazhdë, nuk është i vetëdijshëm për lëndimin që ia shkakton partneres dhe kështu fillon t'i shpjegojë asaj se nuk ka arsye që ajo të ndihet e shqetësuar në shpirt. Gabimisht ai mendon se partnerja e vet po i kundërvihet pikëpamjes së tij, ndërsa, në të vërtetë, është mënyra e tij e komunikimit ajo që e hidhëron partneren. I paanë ta kuptojë sjelljen e vet, ai përpiqet gjithnjë e më shumë t'ia bëjë të qartë asaj atë që po thotë, në vend që ta korrigjojë mënyrën e të shprehurit.

Mashkulli nuk e kupton se është ai *vetë* që e ka filluar sherrin; ai mendon që është e kundërta. Dhe e mbron pikëpamjen e tij, ndërsa femra mbron veten nga shprehjet e tij therëse, që e lendojnë në shpirt.

Kur një mashkull nuk i jep rëndësi respektit të ndjenjave të lënduara të një femre, përfundimi është rritja e vuajtjes shpirtërore të saj. Ai e ka të vështirë ta kuptojë vuajtjen e saj, sepse ndryshe nga femra, ai nuk lëndohet nga interpretimet dhe tonet jomiqësore. Si pasojë, mund të ndodhë që një

mashkull as nuk i merr me mend vuajtjet që po ia shkakton partneres, duke bërë kështu që ta shpërthejë urrejtjen ndaj saj.

Në mënyrë të ngjashme, femrat nuk e dinë se deri ku mund të arrijnë me aftësinë e tyre për ta lënduar partnerin. Në ndryshim nga mashkulli, te një femër e sfiduar, komunikimi i saj me fjalë me partnerin bëhet automatikisht gjithnjë më mosbesues dhe refuzues. Një qëndrim refuzues ky, i cili rezulton tej mase i dhimbshëm për mashkullin, sidomos kur mes dy partnerëve ka një mpleksje emotive.

Femra i nis dhe i intensifikon grindjet, pasi shfren më parë ndjenjat e saj negative, të cilat i përgjigjen sjelljes së partnerit, pra, duke i dhënë kështilla që ai nuk ia ka kërkuar. Kur ajo nuk kujdeset për t'i zbutur këto ndjenja negative, duke i dërguar partnerit mesazhe besimi dhe pranimi, mashkulli, nga ana e tij, reagon në mënyrë negative, duke bërë që ajo të përfundojë në një çoroditje të plotë. Pra, ajo ende nuk e kupton se sa e dhimbshme është për mashkullin kur ai ndesh në mosbesimin e saj ndaj tij.

Për t'i shmangur grindjet, duhet pasur parasysh që partneri shpreh kundërshtime, jo për atë çka themi, por si e themi. Për ta nisur sherrin duhen dy persona, ndërsa për ta shuar mjafton ta marrë iniciativën vetëm njëri. Gjëja më e mirë është t'ia presësh rrugën sherrit që kur fillon. Duhet kapur çasti kur duket se një mosmarrëveshje po shndërrohet në grindje. Të ndërgjegjësuar për këtë, ta ndërpresim menjëherë bisedën dhe t'i lëmë vetes pak kohë për të reflektuar. Ta shqyrtojmë mënyrën e sjelljes që kemi përdorur ndaj partnerit, duke u përpjekur të kuptojmë se në ç'aspekt nuk po i japim atë që ai ka nevojë. Pastaj, pasi ka kaluar pak kohë, rifillojmë sqarimin e çështjes, por me ton të dashur dhe me respekt për njëri-tjetrin. Pauzat e reflektimit na japin mundësi të qetësohemi, t'i shërojmë plagët dhe ta korrigjojmë veten para se të orvatemi ta nisim përsëri dialogun.

## KATËR FJALË PËR TA SHMANGUR LËNDIMIN E NDJENJAVE TONA

Katër janë qëndrimet thelbësore që individët ndërmarrin për t'i shmangur lëndimet shpirtërore gjatë një grindjeje: Mësymja, Arratisja, Të shtirurit dhe Tërheqja. Secili prej këtyre qëndrimeve jep rezultat për një kohë të shkurtër, por kur zgjasin shumë, të gjitha bëjnë efekt të kundërt. Le t'i shohim një nga një:

1. **Mësymja.** Është një sjellje tipike marsiane. Kur biseda merr shenja të dukshme jomiqësore dhe mosbashkëpunimi, disa individë hidhen menjëherë në mësymje. Motoja e tyre është: "Mbrojtja më e mirë është sulmi." Godasin me armët e qortimit, të gjykimit dhe kritikës; kanë prirjen të bërtasin dhe ta shfrejnë lirisht inatin. Duke bërë kështu, orvaten ta frikësojnë partneren për ta detyruar që të ushqejë dashuri dhe të japë përsëri mbështetje. Kur partneri tërhiqet, ata krijojnë bindjen se kanë triumfuar, por në të vërtetë kanë humbur.

**Duke e trembur tjetrin, në mënyrë të pashmangshme dobësohet besimi i ndërsjellë brenda çiftit.**

Duke e trembur tjetrin, në mënyrë të pashmangshme dobësohet besimi i ndërsjellë brenda çiftit. Ta përdorësh dhunën verbale, duke ia ngarkuar fajin tjetrit, është një mënyrë më se e sigurt për të çuar tatëpjetë një lidhje. Partnerët që grinden, pak nga pak e humbin aftësinë për t'u treguar të hapur dhe të ndjeshëm. Femrat mbyllen në vetvete për t'u mbrojtur: meshkujt bëhen memecë dhe aftësia e tyre për të ndier dashuri dhe interes për partneren zbehet gjithnjë e më shumë. Nuk kalon shumë kohë dhe humbasin të gjithë intimitetin që gëzonin.

2. **Arratisja**. Edhe kjo sjellje është tipike marsiane. Për ta shmangur përplasjen, ndodh që marsianët të tërhiqen në strofullat e tyre për të mos dalë më prej andej. Kjo është e ashtuquajtura luftë e ftohtë. Ata refuzojnë të flasin dhe, duke vepruar kështu, pengojnë zgjidhjen e problemit.

Ky qëndrim pasiv-agresiv nuk duhet ngatërruar me sjelljen e urtë, kur ai i lejon vetes të bëjë një pauzë për të rifilluar pastaj komunikimin edhe më me dashuri.

Marsianët e dhënë pas arratisjes, kanë frikë të përplasen me partneren dhe parapëlqejnë të arratisen dhe ta shmangin diskutimin për çështje që mund t'i çojnë në grindje. Zakonisht, femrat pretendojnë se janë ato që veprojnë kështu, megjithatë, ky qëndrim është i përhapur edhe te meshkujt, dhe duhet thënë se te këta është kaq i rrënjosur, sa shpesh janë pothuajse të pavetëdijshëm për këtë.

Ka çifte ku të dy partnerët ndjekin këtë linjë veprimi.

Kjo taktikë siguron harmoni dhe paqe për pak kohë, por me kalimin e kohës çështje të pazgjidhura dhe ndjenja të ndrydhura u japin në mënyrë të pashmangshme jetë mërive. Pak nga pak, partnerët harrojnë pasionin dhe dashurinë që i kishin lidhur me njëri-tjetrin.

Zakonisht, për t'i harruar ndjenjat e dhimbshme të paçliruara zhyten në punë, te ngrënia ose bien në forma të tjera varësie.

3. **Të shtirurit**. Kjo është një sjellje tipike venusiane. Për ta shmangur vuajtjen gjatë një përplasjeje, partnerja shtiret sikur nuk ka asnjë problem. Fikson një buzëqeshje në fytyrë dhe tregohet pajtuese dhe e kënaqur për gjithçka. Megjithatë, me kohë, mëria e saj shtohet; në fakt, ajo vazhdon të japë për partnerin, por si shpërblim nuk merr atë për të cilën ka nevojë. Si përfundim, mëria çon në bllokimin e rrjedhës natyrale të dashurisë.

4. **Tërheqja**. Edhe kjo sjellje është me origjinë venusiane. Më mirë sesa të grindet, partnerja parapëlqen të lëshojë rrugë. Ajo do të marrë mbi vete fajin dhe përgjegjësinë për çdo gjë që e shqetëson partnerin. Duke vepruar kështu, për disa kohë ajo është në gjendje të krijojë një atmosferë, ku lidhja e tyre, nga jashtë, duket një lidhje e bazuar mbi dashurinë dhe mbështetjen, por kur kjo gjendje zgjat si shumë, femra do të përfundojë deri aty sa ta harrojë veten e saj.

Më kujtohet një burrë që më ankohej për gruan e tij: "E dua shumë", më thoshte. "Ajo më jep gjithçka që dua. Problemi i vetëm është se nuk ndihet e lumtur." Për njëzet vjet të tëra gruaja e tij e kishte mohuar veten, vetëm që të mos ia prishte qejfin të shoqit. Nuk grindeshin kurrë dhe kur i kërkohej ta përshkruante lidhjen e tyre, thoshte: "Martesa jonë është fantastike. Burri im është shumë i dashur. Problemi i vetëm jam unë. Ndihem e ligështuar dhe nuk e di përse." Ajo ishte e ligështuar, sepse kishte mohuar veten, duke u treguar qejfpaprishur për plot njëzet vjet.

Për t'ua bërë qejfin partnerëve, këta persona u paraprijnë instinktivisht dëshirave të atyre. Si rrjedhojë e kësaj, në mënyrë të pashmangshme, ata do të ndiejnë mëri në vetvete, pasi e kuptojnë që kanë sakrifikuar veten në emër të dashurisë.

Përjetojnë me dhimbje çfarëdo forme refuzimi, sepse tashmë refuzojnë edhe veten e tyre. Synimi i tyre kryesor qëndron në shmangien me çdo kusht të refuzimit: aspirojnë që të duhen nga të gjithë. Për t'ia dalë mbanë, heqin dorë plotësisht nga identiteti i tyre.

Ka mundësi që edhe ju ta keni gjetur veten në një prej këtyre sjelljeve. Është e natyrshme të merren qëndrime të ndryshme, sipas rrethanave. Qëllimi i katër strategjive, që po rendisim më poshtë, është që të mbrohemi nga vuajtja, por për fat të keq kjo nuk realizohet. Ajo që arrihet është identifikimi dhe shuarja e grindjeve. T'i japësh vetes pak kohë për ta mbledhur veten dhe pastaj të fillosh të flasësh përsëri. Të mësohesh të

komunikosh me kujdes dhe me respekt gjithnjë e më të madh me seksin tjetër; vetëm kështu mësohemi të shmangim pak nga pak debatet dhe grindjet.

## PËRSE GRINDEMI

Zakonisht meshkujt dhe femrat grinden për para, për seks, për vendime që të marrin, për edukimin e fëmijëve, si dhe për përgjegjësitë familjare. Megjithatë, debatet shndërrohen në grindje të dhimbshme vetëm për një arsye... ngaqë nuk ndihemi të dëshiruar. Dhe kur një njeri ndien dhimbje, ai has shumë vështirësi për të përcjellë mesazhe dashurie.

Meqë femrat nuk vijnë nga Marsi, ato nuk e kuptojnë instinktivisht atë që mashkulli ka nevojë për t'i kapërcyer mosmarrëveshjet me partneren. Idetë, ndjenjat dhe dëshirat që nuk përputhen janë pengesa të forta për një mashkull. Sa më afër të jetë me një femër, aq më të vështirë do ta ketë ai për t'i bërë ballë me sukses. Kur vë re se asaj nuk i pëlqen diçka që ai ka bërë, mashkulli priret të ndihet i fyer dhe mendon se, në të vërtetë, ajo çka nuk i pëlqen asaj është ai vetë.

Mashkulli i kapërcen më lehtë divergjencat dhe mosmarrëveshjet kur nevojat e tij shpirtërore janë plotësuar. Nëse i mungon dashuria, për të cilën ka nevojë, ai vihet në pozicion mbrojtjeje dhe ana e tij e errët fillon të dalë në pah; në mënyrë instinktive ai nxjerr shpatën.

Ka të ngjarë që, në pamje të jashtme, duket sikur mashkulli grindet për çështje të shtruara për diskutim (paratë, përgjegjësitë, e kështu me radhë), por motivi i vërtetë, për të cilin ai ka nxjerrë shpatën, është se ai nuk ndihet i dëshiruar.

Kur mashkulli grindet për paratë, për fëmijët ose për diçka tjetër, ka të ngjarë që thellë në veten e tij arsyet e mirëfillta të grindjes të jenë si më poshtë:

## Arsyet sekrete për të cilat grinden meshkujt

| Arsyeja e fshehtë e pakënaqësisë së tij | Gjëja për të cilën ai ka nevojë që të mos grindet |
|---|---|
| 1. "Nuk më pëlqen kur ajo kapet pas çikërrimës edhe më të vogël që bëj apo nuk bëj unë. Ndihem i qortuar, i lënë pas dore dhe jo i pranuar ashtu siç jam." | 1. Ka nevojë të pranohet ashtu siç është, me të mirat dhe të metat e tij. Por ka përshtypjen se ajo përpiqet ta ndryshojë. |
| 2. "Nuk më pëlqen kur fillon të më thotë se si duhet t'i bëj gjërat. Nuk ndihem i admiruar, por i trajtuar sikur të jem fëmijë." | 2. Ka nevojë që të ndihet i admiruar dhe i vlerësuar. |
| 3. "Nuk më pëlqen kur më fajëson mua që nuk ndihet e lumtur. Nuk ndihem i inkurajuar për të qenë kalorësi i saj me parzmoren që shndrit." | 3. Ka nevojë që partnerja t'i japë zemër, po dëshiron të heqë dorë prej saj. |
| 4. "Nuk më pëlqen kur ankohet për çdo gjë që duhet bërë apo se ndihet e pavlerësuar. Në këtë mënyrë më bën të ndihem i pavlerësuar për gjërat që bëj për të." | 4. Ka nevojë të ndihet i vlerësuar. Por ndihet i qortuar, i pafuqishëm, i nënvleftësuar. |

| | |
|---|---|
| 5. "Nuk më pëlqen kur ajo druan se çdo gjë midis nesh po shkon keq. Ndiej se nuk ka besim tek unë." | 5. Ka nevojë që ajo të ketë besim dhe të vlerësoj ndihmesën që ai i jep sigurisë së saj. Përkundrazi ndihet përgjegjës që ajo është në ankth. |
| 6. "Nuk më pëlqen kur pret që t'i bëj gjërat ose të flas kur të dojë ajo. Nuk ndihem i pranuar dhe i respektuar prej saj." | 6. Ka nevojë të jetë i pranuar ashtu siç është. Por ndihet i mbikëqyrur ose i detyruar të të flasë, po nuk gjen gjë për të thënë. Ka përshtypjen se nuk do të arrijë kurrë ta kënaqë partneren. |
| 7. "Nuk më pëlqen kur ndihet e lënduar në shpirt nga ajo që them. Ndihem i keqkuptuar dhe i shkëputur prej saj." | 7. Ka nevojë të ndihet i pranuar dhe të konsiderohet i denjë për dashurinë e besimin e saj, dhe ndihet i lënë pas dore, ndërkohë që nuk e meriton të falet prej saj. |
| 8. "Nuk më pëlqen kur pret që t'ia lexoj mendimin në ballë. Nuk mund ta bëj një gjë të tillë. Më bën të ndihem i keq dhe i pazoti." | 8. Ka nevojë të ndihet i pranuar ashtu siç është. Ndërkohë që ndihet një i dështuar. |

Edhe femrat bëhen shkas për të shpërthyer grindje të dhimbshme, por për arsye të tjera nga ato të meshkujve.

Nga jashtë mund të duket sikur ato grinden për paratë, për përgjegjësitë që duhet të marrin meshkujt apo ato vetë ose për shumë gjëra të tjera, por thellë në veten e tyre i kundërvihen prtnerit për një ose më shumë prej arsyeve të mëposhtme:

## Arsyet sekrete për të cilat femrat grinden

| Arsyeja secrete e pakënaqësisë së saj | Gjëja për të cilën ajo ka nevojë që të mos grindet |
|---|---|
| 1. "Nuk më pëlqen kur ai nuk u vë rëndësi ndjenjave ose kërkesave të mia. Ndihem e shpërfillur dhe pak e rëndësishme." | 1. Femra ka nevojë t'i dëgjohet fjala dhe të ndihet e rëndësishme. Ndërkohë ndihet e kritikuar dhe e shpërfillur. |
| 2. "Nuk më pëlqen kur harron për gjërat që i kërkoj dhe atëherë reagoj me inat. Më duket sikur i përulem që të më ndihmojë." | 2. Femra ka nevojë të ndihet e respektuar dhe t'i gjenden pranë, por ndihet e lënë pas dore dhe zë vendin e fundit në gjërat parësore të tij. |
| 3. "Nuk më pëlqen kur më qorton pse jam e trazuar shpirtërishit. Kjo gjë bën që tek unë të krijohet përshtypja se, për të qenë e dëshiruar, duhet të jem e përsosur." | 3. Ka nevojë që ai të kuptojë pse është e trazuar në shpirt dhe që t'i japë siguri për dashurinë e tij dhe për faktin që nuk ka aspak nevojë të jetë e përsosur. Ndërsa ajo ka frikë të jetë vetvetja. |
| 4. "Nuk më pëlqen kur ngre zërin ose kur fillon të radhisë arsyet pse ka të drejtë. Më bën të ndihem fajtore dhe mendoj se atij nuk i intereson fare për mendimin tim." | 4. Femra ka nevojë të ndihet e kuptuar dhe e respektuar. Ndërkohë që nuk dëgjohet, ajo ndihet nën një tirani dhe e poshtëruar. |

| | |
|---|---|
| 5. "Nuk më pëlqen që nuk më begenis, kur e pyes për vendime që duhet të marrim së bashku. Më jep përshtypjen sikur jam një barrë për të ose sikur harxhon kohë kur rri me mua." | 5. Ka nevojë të dëgjojë se ai i ka për zemër ndjenjat e saj dhe se respekton nevojën e saj që të jetë e informuar. Ndërkohë që ndihet e përçmuar dhe jo e respektuar. |
| 6. "Nuk më pëlqen kur nuk u përgjigjet pyetjeve e vërejtjeve të mia. Është njësoj sikur për të nuk ekzistoj." | 6. Ka nevojë të sigurohet që ai ia dëgjon fjalën dhe i kushton vëmendje. Por ajo ndihet e braktisur, e papërfillur apo e kritikuar. |
| 7. "Nuk më pëlqen kur më shpjegon pse nuk duhet të ndihem e lënduar, e merakosur, e zemëruar. Ndihem sikur gjendjet e mia shpirtërore nuk kanë pikë rëndësie për të." | 7. Ka nevojë të ndihet e kuptuar dhe e vlerësuar. Por ajo ndihet e braktisur, e fyer dhe jo e dëshiruar. |
| 8. "Nuk më pëlqen kur pretendon nga unë një shkëputje shpirtërore të madhe. Më shtyn të mendoj se të kesh ndjenja je e gabuar ose tregon dobësi." | 8. Ka nevojë të ndihet e respektuar dhe e trajtuar me ngrohtësi, sidomos kur shpreh gjendjen e saj shpirtërore. Por ndihet e pambrojtur dhe e pasigurt. |

Edhe pse këto ndjenja dhe nevoja të dhimbshme janë shumë të rëndësishme, zakonisht nuk trajtohen nga çifti dhe as përcillen në mënyrë të drejtpërdrejtë te njëri-tjetri, përkundrazi, secili i mban përbrenda vetes dhe shpërthejnë gjatë një grindjeje. Ndonjëherë shprehen me fjalë troç, por në të

shumtën e rasteve shfaqen përmes shprehjes së fytyrës, gjesteve dhe intonacionit të zërit.

## ANATOMIA E NJË GRINDJEJE

Normalisht një grindje e dhimbshme ka një anatomi thelbësore të sajën. Le të shohim një shembull.

Gruaja ime dhe unë shkuam në piknik. Hëngrëm dhe çdo gjë shkoi si mos më mirë deri në çastin kur unë fillova të flas për ca investime. Menjëherë ajo filloi të ziente përbrenda; kishte frikë se mos unë doja të investoja njëfarë shume nga kursimet tona në aksione të ashtuquajtura "agresive". Në të vërtetë, unë rezervohesha ta merrja një hap të tillë: por ajo kujtonte se unë tashmë e kisha bërë fakt të kryer këtë vendim. U trondit nga kjo gjë; mua më kërcyen nervat me të pse asaj i kishte hipur inati me mua dhe, kështu, përfunduam në grindje.

Isha i bindur se gruaja nuk e miratonte pse kisha zgjedhur atë lloj investimi dhe u grinda për t'ia treguar të mirën e kësaj zgjedhjeje. Por ajo që e nxiti sherrin ishte zemërimi që ndieja duke e parë të inatosur me mua. Ajo mbështeste mendimin se ato aksione ishin tepër të rrezikshme, por, në të vërtetë, atë e alarmoi bindja e saj se unë po bëhesha gati për të investuar pa u konsultuar më parë me të. Përveç kësaj, atë e mërziti fakti që unë nuk respektoja të drejtën e saj për t'u shqetësuar. Në fund u nxeha deri në atë pikë, saqë ajo kërkoi ndjesë që më keqkuptoi dhe më në fund u qetësuam.

Pak më vonë, pasi bëmë paqe, ajo ma bëri këtë vërejtje:

"Shumë herë kur bëjmë fjalë, kam përshtypjen se ti nxehesh, ngaqë më sheh mua të nxehur, dhe prandaj pretendon që unë duhet të të kërkoj ndjesë që të shkaktova shqetësim. Në njëfarë mënyre, më duket se këtu diçka nuk shkon. Ndonjëherë do të doja që të ma shprehje keqardhjen tënde që më shkaktove shqetësim."

E kuptova menjëherë logjikën e këndvështrimit të saj. Nuk ishte e drejtë të pretendoja që ajo të më kërkonte ndjesë mua, pasi isha unë ai që kisha shkaktuar ankthin e saj. Kjo vetëdije e re e përmirësoi lidhjen tonë. Kur i bëra edhe frekuentuesit e seminarëve të mi të rrëfenin për këtë problem, zbulova se mijëra femra njëjtësoheshin fare lehtë me gruan time. Kështu zbuluam një tjetër ndërveprimtari të përhershme mashkull/femër. Le ta shqyrtojmë së bashku.

1. Një femër nxehet për X-gjë.

2. Një mashkull i shpjegon pse nuk duhet të nxehet për shkak të kësaj.

3. Ajo sheh se ka një mosvlerësim të ndjenjave të saj dhe tronditet edhe më shumë.

4. Ai percepton mosaprovimin e dhe tronditet edhe ai. Do ta qortojë që e shqetësoi dhe pretendon që ajo t'i kërkojë ndjesë.

5. Ajo i kërkon ndjesë, edhe pse nuk kuptoi mirë se çfarë ndodhi, ose nxehet akoma më shumë dhe kështu debati kthehet në sherr.

Më pas, sa herë që lindte një problem, unë u mësova që më parë ta dëgjoja, pastaj përpiqesha ta merrja me mend arsyen e trazimit të saj shpirtëror dhe kështu i thoja: "Më vjen keq që të shqetësova, duke të thënë që... ". Rezultati ishte i menjëhershëm. Zënkat u pakësuan shumë.

Sidoqoftë, të kërkosh ndjesë ndonjëherë është shumë e vështirë. Në këto raste unë marr frymë thellë dhe nuk them asgjë, por, ndërkohë, përpiqem të sqarohem me të dhe t'i zbuloj arsyet e qëndrimit të saj. Pastaj them: "Më vjen keq që ti je kaq e shqetësuar." Nuk është tamam një e kërkuar ndjese, por kështu arrij njëlloj t'ia përcjell interesimin tim dhe kjo, sidoqoftë, është një ndihmë e madhe për të.

**Meshkujt thonë rrallëherë "më vjen keq", sepse në Mars kjo do të thotë se ke bërë diçka të gabuar dhe tani po kërkon ndjesë.**

Meshkujt thonë rrallëherë "më vjen keq", sepse në Mars kjo do të thotë se ke bërë diçka të gabuar dhe tani po kërkon ndjesë. Femrat e përdorin këtë frazë për të treguar: "Ushqej interesim maksimal për ndjenjat e tua." Kjo gjë nuk do të thotë që ato duan të kërkojnë ndjesë, se kanë bërë një gabim. Lexuesit meshkuj, që nuk dinë të thonë "më vjen keq", do të bëjnë mrekullira, në qoftë se do të mësoheshin qoftë vetëm me këtë ngjyresë të fjalorit venusian. Mënyra më e thjeshtë për të ndërprerë një sherr është të thuash: "Më fal."

Meqë jam një mashkull, më është dashur ta praktikoj artin e të dëgjuarit. Kurse gruaja ime është praktikuar t'i shprehë ndjenjat në mënyrë më të drejtpërdrejtë dhe duke mos më miratuar. Si rezultat, bëjmë fjalë më pak, ndërsa dashuria dhe besimi reciprok janë rritur.

Nëse nuk do ta kishim ende këtë vetëdije të re, ka shumë mundësi që edhe sot të ngulmonim secili në të veten.

Për t'i shmangur grindjet e dhimbshme është e rëndësishme të njohim që meshkujt kanë prirjen që në mënyrë të pavetëdijshme ta mohojnë rëndësinë e ndjenjave dhe të gjendjeve shpirtërore dhe që femrat kanë prirjen për të dërguar mesazhe mosaprovimi.

## Si shpërthejnë grindje meshkujt, në mënyrë të pavetëdijshme

Meshkujt i shpërthejnë grindjet, kryesisht, duke ndrydhur ndjenjat dhe pikëpamjet e femrave.

Një mashkull, për shembull, mund ta minimizojë gjendjen e rënduar shpirtërore të femrës, duke i thënë: "Oh, mos u mërzit." Kur i thuhet një mashkulli tjetër, kjo frazë do t'i tingëllonte miqësore. Por, për femrën, ajo shprehje dëshmon mungesë ndjeshmërie ndaj saj, prandaj ndihet e lënduar në shpirt.

Një shembull tjetër: Një mashkull mund të përpiqet ta lehtësojë shqetësimin shpirtëror të një femre, duke i thënë: "Në fund të fundit, nuk është kaq problem." Pastaj i ofron një zgjidhje praktike të problemit dhe pret që ajo të qetësohet dhe t'i jetë mirënjohëse. Por ai nuk e kupton se kështu femra i ndrydh ndjenjat e saj dhe ndien se i mungon mbështetja e duhur nga partneri. Nuk është në gjendje ta vlerësojë zgjidhjen e parashtruar përderisa ai ngulmon ta shpërfillë nevojën e saj për t'u ndier e trazuar shpirtërisht.

Që të mund t'i dëgjojë arsyet e drejta të partnerit, femra ka nevojë, kryesisht, që edhe ai t'i dëgjojë arsyet e drejta të shqetësimit të saj. Pra, është e nevojshme që partneri të mos japë shpjegime dhe ta dëgjojë atë me mirëkuptim.

Ky është një objektiv që kërkon shumë praktikë, por nuk është i pamundur të arrihet. Zakonisht, kur një femër ndihet e zhgënjyer ose e pushtuar nga ankthi, çdo qelizë e mashkullit reagon instinktivisht, duke dhënë fill e për pe një sërë shpjegimesh dhe arsyetimesh, që, sipas tij, largojnë shqetësimin e saj. Mashkulli nuk niset kurrë me qëllimin që t'i keqësojë gjërat. Prirja e tij për t'i minimizuar ndjenjat është thjesht një instinkt marsian.

Duke arritur të kuptojë se ky reagim i përbrendshëm dhe mekanik ka efekte të kundërta, mashkulli fiton aftësinë për ta bërë ndryshimin e nevojshëm.

## Si shpërthejnë femrat në grindje në mënyrë të pavetëdijshme

Femrat shpërthejnë në grindje, kryesisht, sepse nuk i shprehin drejtpërdrejt ndjenjat e tyre. Në vend që ta shprehin qartë inatin ose zhgënjimin e tyre, ato përcjellin mesazhe mosmiratimi. Edhe pse ndonjëherë nuk është ky mesazhi që duan të komunikojnë, pothuajse gjithmonë, meshkujt marrin po atë mesazh.

**Femrat shpërthejnë në grindje, kryesisht, sepse nuk i shprehin drejtpërdrejt ndjenjat e tyre.**

Për shembull, kur një mashkull vjen vonë në shtëpi, ka të ngjarë që femra të mendojë: "Nuk më pëlqen të të pres kur vonohesh" ose "Pata frikë se të ndodhi ndonjë gjë". Por kur ai arrin në shtëpi, ajo, në vend që t'i shprehë çiltërsisht ndjenjat e saj, do të rendë pas pyetjeve retorike, si: "Si ka mundësi që u vonove kaq shumë?" Ose: "Çfarë duhet të mendoj unë, kur vjen kaq vonë?" ose akoma: "Përse nuk më more në telefon?"

Kur mashkulli dëgjon t'i drejtohen pyetje të kësaj natyre, ai nuk arrin t'i perceptojë ndjenjat e partneres, por vetëm mosmiratimin e saj. Ai ndien dëshirën që ka ajo për të ndërhyrë që ta ndihmojë partnerin të jetë më i përgjegjshëm. Duke ndier mësymjen e saj, ai vihet menjëherë në pozicion mbrojtjeje. Nga ana e saj, femra nuk e ka idenë se sa të rëndë e ka mashkulli që ajo ia shfaq mosmiratimin e saj.

Meshkujt kanë nevojë për miratim. Sa më shumë që një mashkull do një femër, aq më shumë kërkon edhe miratimin e saj. Në fillim të lidhjes një miratim i tillë është gjithnjë i pranishëm: ajo i përcjell një mesazh të qartë në këtë drejtim ose, si një alternativë tjetër, ai ka besim në mundësinë për ta fituar miratimin e saj.

Edhe një femër e lënduar nga meshkuj të tjerë, ose nga babai, do të përcjellë miratim në fillim të një lidhjeje me partnerin. Ka shumë mundësi që ajo të mendojë: "Ai është një mashkull i rrallë, i ndryshëm nga të tjerët."

Mosaprovimi që femra i bën mashkullit, mund të jetë për këtë të fundit tej mase i dhimbshëm. Femrat, zakonisht, nuk e mendojnë këtë gjë, sepse ato nuk dinë se sa i rëndësishëm është për meshkujt miratimi i tyre nga ana e partnereve.

Megjithatë, femra mund të mësojë të mos pajtohet me qëndrimin e mashkullit, edhe pse në thelb vazhdon ta miratojë. Që një mashkull të ndihet i dëshiruar, miratimi i partneres është i domosdoshëm edhe në rastet kur ajo nuk pajtohet me një qëndrim të caktuar të tij.

Në përgjithësi, kur një femër nuk gjen një gjuhë të përbashkët me partnerin e saj dhe kërkon ta ndryshojë karakterin e tij, shfaq mosmiratim për të. Është e kuptueshme, ka çaste kur miratimi i saj është më i madh, dhe çaste të tjera, kur ai bie, por sidoqoftë, lëkundje të tilla janë gjithnjë shumë të dhimbshme për mashkullin.

Pjesa më e madhe e meshkujve ka drojtje që ta pohojë nevojën e vet për miratim nga ana e partneres. Ata shkojnë deri aty sa të përpiqen të tregohen se, në fund të fundit, aq u bën. Po atëherë përse bëhen menjëherë të ftohtë, të distancuar dhe vihen në pozicion mbrojtjeje kur humbin miratimin nga ana e femrës? Sepse nuk e sigurojnë atë gjë për të cilën kanë nevojë dhe kjo i bën të vuajnë.

Një nga arsyet që në fillim lidhjet shkojnë shumë mirë është se në atë periudhë partnerja e ka në hir mashkullin. Ai është ende kalorësi i parzmores që shndrit. I gëzohet miratimit të saj dhe ndihet i aftë për gjithçka. Por sapo fillon ta zhgënjejë partneren, ai humbet mbështetjen dhe miratimin e saj. Menjëherë ai bie në hall.

Mashkulli është në gjendje ta përballojë zhgënjimin e një femre ndaj tij, por, nëse kjo gjë shoqërohet me shprehje

mosmiratimi ose refuzimi nga ana e partneres, ai ndihet i lënduar në shpirt. Për një femër është normale që ta marrë në pyetje partnerin rreth sjelljes së tij, duke përdorur tone mosmiratimi. Ajo mendon se, duke vepruar kështu, i jep atij një mësim të mirë, por, në fakt, vetëm i shkakton mëri dhe bën që ai të ndihet gjithnjë e më pak i motivuar.

Ta pranosh ashtu siç është një mashkull do të thotë që pas veprimeve të tij t'i shohësh qëllimet e mira që ka ai. Edhe kur është i papërgjegjshëm, dembel ose nuk të respekton, femra, kur e do me të vërtetë, është në gjendje t'i shquajë dhe t'i njohë anët e tij të mira. Të pranosh një mashkull do të thotë që prapa pamjes së jashtme ta shohësh qëllimin e tij për dashuri apo cilësitë pozitive që ka.

Të trajtosh një mashkull sikur ai nuk ka asnjë motiv të mirë për të bërë atë që ai bën, është njëlloj sikur ta tërheqësh mbrapsht miratimin që ajo i dhuroi me kaq zemërgjerësi në fillim të lidhjes së tyre.

Është e nevojshme që një femër të ketë parasysh se është plotësisht e mundur të shfaqë mospajtim ndaj partnerit të vet, edhe pse vazhdon ta miratojë.

### Dy nga problemet që më shpesh shkaktojnë grindje

1. Mashkulli ka përshtypjen se femra nuk miraton pikëpamjen e tij.
2. Femra nuk miraton mënyrën si ai i flet asaj.

### Kur mashkulli ka nevojë më shumë se kurrë për miratimin e saj

Pjesa më e madhe e grindjeve ndodh jo se dy partnerët e një çifti nuk gjejnë gjuhë të përbashkët për një çështje të caktuar, por sepse mashkulli e ndien që femra nuk miraton pikëpamjen

e tij ose sepse femra nuk miraton mënyrën me të cilën ai i flet asaj.

Kur mashkulli bën një gabim ose harron të çojë në vend një porosi, apo nuk plotëson një angazhim, femra nuk e kupton se sa i ndjeshëm është ai nga kjo gjë. Ky është çasti kur partneri ka nevojë më shumë se kurrë për dashurinë e saj. Kur sheh se ajo nuk e miraton më, kjo i shkakton dhimbje të thellë. Mund të ndodhë, madje, që ajo nuk kupton fare se ç'po bën. Ndihet thjesht e zhgënjyer, por ai, në të vërtetë, percepton mosaprovimin e saj.

Mosaprovimin e saj femra e përcjell në mënyrë të pavetëdijshme me anë të syve dhe intonacionit të zërit. Fjalët që ajo përdor mund të jenë të dashura, por shikimi i saj ose zëri ndonjëherë mjaftojnë për ta lënduar partnerin. Ai reagon, vihet në pozicion mbrojtjeje, duke bërë që ajo të ndihet fajtore. Kështu ai konsideron të pavlefshëm qëndrimin e saj për ta justifikuar veten.

**Mashkulli është më i prirur të bëjë fjalë me partneren, kur ka bërë ndonjë gabim ose e ka shqetësuar femrën që do.**

Mashkulli është më i prirur të bëjë fjalë me partneren, kur ka bërë ndonjë gabim ose e ka shqetësuar femrën që do.

Nëse e zhgënjen atë, mashkulli shpejton t'i shpjegojë se ajo nuk ka pse të nxehet kaq shumë. Ai mendon se, duke i shpreh ur arsyet e tij, do ta bëjë atë të ndihet më mirë.

Por ai nuk e di se në ato çaste ajo ka nevojë, mbi të gjitha, që partneri ta dëgjojë dhe ajo të shohë që ndjenjave të saj ai ua jep rëndësinë e duhur.

## SI T'I SHPREHIM MOSPAJTIMET PA U GRINDUR

Dallimet dhe mospërputhjet midis partnerëve mund të shfaqen në mënyrë shumë të komplikuar. Një pjesë e mirë e prindërve tanë nuk dinin të diskutonin me njëri-tjetrin, por grindeshin shpesh.

Këtu poshtë po japim një pasqyrë në të cilën ilustrohen format me të cilat meshkujt dhe femrat kalojnë padashur në grindje dhe disa sugjerime si të shmangen gjëra të tilla që nuk sjellin asnjë dobi.

Në të gjithë shembujt, unë sjell në fillim një pyetje retorike që mund të bëjnë femrat dhe kështu që shpjegoj se si ka të ngjarë të interpretohet nga mashkulli.

Pastaj kaloj në pasqyrimin e justifikimeve që sjell ai dhe në ç'mënyrë mund të ndihet e lënduar një femër.

Në fund sugjeroj ndonjë teknikë, nëpërmjet së cilës meshkujt dhe femrat mund ta shprehin vetveten në mënyrën më pozitive dhe pa shkaktuar grindje.

## ANATOMIA E NJË GRINDJEJE

### 1. Kur ai kthehet vonë në shtëpi

| Pyetja retorike e saj | Mesazhi që merr ai |
|---|---|
| Kur ai arrin vonë, ajo thotë: "Si mund të vish kaq vonë?" Ose: "Pse nuk më more në telefon?" Ose: "Ku s'më shkonte mendja!" | Mesazhi që merr ai është: "Nuk duhej të vonoheshe. Je një njeri i papërgjegjshëm. Mua nuk më ndodh kurrë një gjë e tillë. Jam më korrekte se ti." |

| Si justifikohet ai | Mesazhi që merr ajo është |
| --- | --- |
| Kur arrin vonë dhe e gjen të nxehur partneren, ai shpjegon: "Në rrugë kishte shumë trafik." Ose: "Jeta nuk shkon gjithmonë vaj." Ose: "Nuk mund të pretendosh të jem gjithnjë i përpiktë." | "Nuk duhet të nxehesh, sepse unë kam shumë arsye të forta për t'u vonuar. Puna ime është më e rëndësishme se ti. Po më kërkon shumë." |

| Si mund të shfaqë femra më pak mosmiratim | Si mund ta vlerësojë më shumë mashkulli partneren |
| --- | --- |
| Ajo mund të thotë: "Nuk më pëlqen kur vonohesh. Më trondit së tepërmi. Do të jem mirënjohëse nëse herën tjetër, kur mendon se do të vonohesh, do të më telefonosh." | Mashkulli i thotë: "U vonova dhe më vjen keq që të shqetësova." Edhe më e rëndësishme është që vetëm ta dëgjosh partneren pa dhënë shumë shpjegime. Mundohu të kuptosh dhe t'i japësh rëndësi faktit që femra ka shumë nevojë të ndihet e dëshiruar prej teje. |

## 2. Kur ai harron diçka

| Pyetja retorike e saj | Mesazhi që merr ai |
| --- | --- |
| Kur ai harron të bëjë diçka, ajo i thotë: "Si ka mundësi që harrove?" Ose: "Do të arrish të kujtohesh ndonjëherë?" Apo: "E si mund të kem besim te ti?" | "Nuk duhet ta harroje. Je budalla dhe nuk je më i besueshëm. Dhe të mendosh që kam harxhuar kaq shumë energji për këtë lidhje." |

### Si justifikohet ai

Kur harron të bëjë diçka dhe ajo nxehet, ai shpjegon: "Kisha shumë punë për të bërë, prandaj harrova. Gjëra që ndodhin." Ose: "Nuk është ndonjë hata. Nuk e bëra qëllimisht."

### Mesazhi që merr ajo

Ajo çka i shkon në mendje asaj është: "Nuk duhet të nxehesh për vogëlima të tilla. Je tepër kërkuese ndaj meje dhe sjellja jote është irracionale. Përpiqu të jesh më realiste. Ti je gjithë fantazira."

### Si mund të shfaqë femra më pak mosmiratim për mashkullin

Nëse është e nxehur, ajo mund të thotë: "Nuk më pëlqen kur harron diçka. Përveç kësaj, mund të orvatet t'i japë një tjetër mbështetje efikase, duke shmangur që t'ia përmendë harresën e tij dhe të kufizohet në kërkesë llogarie: "Do të jem mirënjohëse në qoftë se..." (Ai do nxjerrë mësim nga kjo harresë).

### Si mund ta vlerësojë më shumë mashkulli partneren

Ai thotë: "Kam harruar... je e zemëruar me mua?" Pastaj e lë të flasë, pa bërë që ajo të ndihet fajtore vetëm pse është e zemëruar. Ajo do ta shquajë gatishmërinë e tij për ta dëgjuar dhe shpejt do të fillojë t'ia shfaqë vlerësimin e saj.

## 3. Kur ai nuk respekton ndjenjat e saj dhe e lëndon në zemër

### Pyetja retorike e saj

Kur ai nuk respekton ndjenjat e saj dhe e lëndon në shpirt, ajo thotë: "Si mund të ma thuash një gjë të tillë?" Ose: "Si mund të më trajtosh kështu?" Apo: "Përse nuk më dëgjon kur flas?" Ose: "Unë kështu të trajtoj, vallë?" dhe "Jam ende ndopak e rëndësishme për ty?"

### Mesazhi që merr ai

Mesazhi që merr ai është: "Je një njeri i keq dhe harbut. Unë jam shumë, shumë më e dashur se ti. Nuk do të ta fal kurrë. Duhet të ndëshkohesh. Është i gjithi faji yt."

### Si justifikohet ai

Kur ai nuk respekton ndjenjat e saj dhe ajo shqetësohet edhe më shumë, ai shpjegon: "Dëgjo, nuk doja të thoja këtë." Ose: "Po të dëgjoj, nuk e sheh, pikërisht tani duke të dëgjuar jam." Ose: "Nuk të lë pas dore gjithmonë, jo." Ose: "Nuk po qesh me ty."

### Mesazhi që merr ajo

Mesazhi që ajo merr është: "Nuk ke asnjë të drejtë të shqetësohesh. Je e palogjikshme. Je tepër e ndjeshme, ka diçka që nuk shkon te ti. Je e padurueshme. "

### Si mund të shfaqë femra më pak mosmiratim për këtë

Mund të thotë: "Nuk më pëlqen mënyra se si më flet.

### Në ç'mënyrë mashkulli mund ta vlerësojë më shumë partneren

I thotë asaj: "Më vjen keq, nuk e meriton një trajtim të

Të lutem pusho!" Ose: "Po tregohesh i ngushtë dhe kjo gjë nuk më pëlqen. Dua një çast paqe." Ose: "Nuk doja ta zhvilloja në këtë mënyrë bisedën. E nisim nga fillimi." Ose: "Nuk meritoj të trajtohem kështu. Kam nevojë për një pauzë." Ose më tej: "Të lutem, mos më ndërpre." Apo: "Të vjen keq të dëgjosh atë që dua të të them." (Shpesh një mashkull reagon në mënyrë pozitive ndaj shprehjeve të shkurtra dhe të drejtpërdrejta. Pyetjet dhe qortimet kanë efekte të kundërta.)

tillë." Merr frymë thellë dhe e dëgjon kur ajo flet. Ka të ngjarë që në këtë çast ajo të bëjë vërejtje të kësaj natyre: "Ti nuk më dëgjon kurrë." Ai mund të përfitojë nga ndalesa e parë për të thënë: "Ke të drejtë. Ndonjëherë nuk ta dëgjoj fjalën. Më vjen keq, nuk meriton të jesh e trajtuar kështu… rifillojmë. Këtë herë përpiqemi të sillemi më mirë." Të rifillosh një diskutim është një mënyrë e shkëlqyer për të penguar që gjendja të degradojë. Në qoftë se ajo është e gatshme të nisë nga fillimi, mos e bëni që të ndihet fajtore. Duke ia dhënë të drejtën të ndihet e trazuar në shpirt, do ta nxisni që të shfaqë më shumë vlerësim ndaj jush si dhe t'ju pranojë ashtu siç jeni.

## 4. Kur mashkulli gjithmonë nxiton, ndërsa femra bezdiset nga kjo gjë

**Pyetja retorike e saj**

Ankohet: "Përse nxitojmë gjithmonë?" Ose: "Përse duhet të ngutesh gjithmonë?"

**Mesazhi që merr ai**

Mesazhi që ai merr është: "Nuk ka asnjë arsye të nxitojmë kaq shumë! Nuk arrin kurrë të më bësh të lumtur. Asgjë nuk ta mbush mendjen të ndryshosh. Nuk je i zoti dhe shihet qartë që për ty nuk kam më pikë rëndësie."

**Mesazhi që merr ajo**

Mesazhi që merr ajo është: "Nuk ke asnjë të drejtë të ankohesh. Duhet të më jesh mirënjohëse për atë që ke dhe mos u trego gjithmonë e pakënaqur dhe jo e lumtur. Nuk ke asnjë arsye që të ankohesh, ti po shkatërron gjithçka."

**Si justifikohet ai**

Ai i shpjegon: "Nuk është kaq e pakëndshme." Ose: "Por kjo nuk është hera e parë." Ose: "Tani për tani unë nuk mund të bëj asgjë lidhur me këtë." Ose: "Mos u bëj shumë merak, çdo gjë po ecën mirë."

**Si mund të shfaqë femra më pak mosmiratim**

Nëse ajo është e shqetësuar, mund të thotë: "Fakti që të gjitha gjërat i bëjmë me ngut nuk më pëlqen." Ose: "Është një mrekulli kur nuk

**Si mund ta vlerësojë më shumë partneren mashkulli**

Ai i thotë: "Nuk më pëlqen as mua. Do të doja që t'i bënim gjërat me nge. Kështu si nxitojmë ne gjithnjë, është vërtet çmenduri."

nxitojmë. Që të mos nxitojmë kështu, a nuk do të ishte mirë që herën tjetër ta programoje nisjen pak më me nge?"

Duke i thënë kështu, ai do të harmonizohet në mënyrë pozitive me ndjenjat e saj. Edhe pse i pëlqen t'i bëjë gjërat me nxitim, ai do ta ndihmojë partneren, duke i treguar se qoftë edhe pjesërisht është i një mendimi me të.

## TË DISH TË NDIHMOSH NË ÇASTE TË VËSHTIRA

Çdo lidhje midis dy partnerësh kalon çaste të vështira. Kjo gjë ndodh për arsye nga më të shumtat, si, për shembull, humbja e vendit të punës, një vdekje, një sëmundje ose thjesht nga një mungesë pushimi.

Në këto rrethana është e rëndësishme të mësojmë të komunikojmë ngrohtësisht, që të përcjellim dhe të vlerësojmë miratim të njëri-tjetrit. Përveç kësaj, lipset të pranojmë dhe të kuptojmë që asnjëri nga partnerët nuk është i përsosur.

Mësohu të reagosh në mënyrë pozitive ndaj tronditjeve të vogla të një lidhjeje, sepse kështu e bën më të lehtë përballimin e problemeve me peshë.

Në secilin prej shembujve të sipërpërmendur femra ishte e shqetësuar për diçka që mashkulli kishte bërë apo nuk kishte bërë. Natyrisht, edhe meshkujt mund të provojnë shqetësime të ngjashme, prandaj sugjerimet e mia vlejnë për të dy sekset.

Nëse aktualisht jeni të lidhur me dikë, dijeni se t'i kërkosh partnerit ose partneres se si do të reagonte në rrethanat e përmendura në shembujt e mësipërm, do të ishte një praktikë e dobishme për të dy.

Kur nuk jeni të nxehur me partnerin tuaj, jepini vetes pak kohë për të gjetur ato fjalë, që, kur t'ia thoni, do ta bëjnë atë të reagojë më pozitivisht dhe përdorni ato që ju duken më të përshtatshme.

Këto "shprehje të paramenduara" mund të jenë shumë dobiprurëse për t'i neutralizuar tensionet që krijohen kur lindin mosmarrëveshje.

Përveç kësaj, kini parasysh se, sado e mirë të jetë përzgjedhja e fjalëve, ajo që ka vërtet rëndësi është ndjenja që qëndron pas tyre.

Edhe nëse përdorni disa nga frazat e sipërpërmendura, por partneri ose partnerja juaj nuk percepton dashurinë dhe miratimin tuaj, tensioni nuk shuhet.

Siç kam pasur rastin të them, ndonjëherë mënyra më e mirë për të shmangur një grindje qëndron në vetëndërgjegjësimin e shpejtë për atë që po ndodh dhe nëse ju do të rrini të qetë për pak kohë.

Bëni një pauzë për t'u përqendruar në veten tuaj, në mënyrë që të zotëroni një dozë më të madhe mirëkuptimi, kur të takoheni përsëri me partnerin.

Në fillim, këto qëndrime mund t'ju duken të pakuptueshme, madje, të shtira dhe të dykuptimta. Shumë njerëz janë të bindur se të duash do të thotë "t'i thuash gjërat ashtu siç janë". Në të vërtetë, ky qëndrim tepër i drejtpërdrejtë nuk mban parasysh ndjenjat e partnerit. Mund të jesh i ndershëm dhe i çiltër, por pa fyer dhe lënduar tjetrin. Me pak praktikë do të mësoheni të komunikoni më me përkujdesje dhe në mënyrë më inkurajuese dhe, me kalimin e kohës e gjitha kjo do të bëhet diçka krejt e natyrshme.

Nëse aktualisht jeni i lidhur me dikë dhe partneri juaj po përpiqet të vërë në jetë disa nga sugjerimet e mia, mos harroni se ajo që e motivon është qëllimi i sinqertë për të bashkëvepruar sa më shumë me ju. Në hapat e para, disa nga sjelljet e tij mund t'ju duken jo vetëm të panatyrshme, por edhe të

pasinqerta. Nuk mund të zhduken në pak javë kushtëzimet e një jete të tërë.

Kini parasysh që duhet të vlerësoni çdo hap të partnerit, në qoftë se nuk doni që të heqë dorë nga ju.

## T'I SHMANGIM GRINDJET NËPËRMJET KOMUNIKIMIT

Debatet tepër të ashpra dhe grindjet mund të shmangen, në qoftë se kuptojmë se për çfarë ka nevojë partneri në atë çast, si dhe duke u kujdesur që t'ia plotësojmë atë.

Shembujt që vijojnë bëjnë të qartë se si është e mundur të shmanget një grindje, kur femra komunikon në mënyrë të drejtpërdrejtë ndjenjat e saj dhe mashkulli i vlerëson ashtu siç duhet këto ndjenja.

Isha nisur me gruan time me pushime. Kur zbritëm nga makina, të gatshëm, më në fund, të çlodheshim pas një jave të ethshme, isha i bindur se Bonie qe shumë e lumtur që ndërmorëm një piknik kaq të këndshëm. Por për çudi, pasi mori frymë thellë, ajo tha:

"Kam përshtypjen që jeta ime është një torturë e gjatë dhe e ngadaltë."

Unë u befasova dhe nuk iu përgjigja menjëherë. U mbusha me frymë dhe iu ktheva:

"E di ç'do të thuash, edhe unë ndihem sikur më kanë shtrydhur pikë-pikë si limon."

I thashë këto fjalë duke imituar me grusht sikur po shtrydhja një kokërr limoni.

Bonie pohoi me kokë dhe, për habinë time, buzëqeshi, ndryshoi temë dhe filloi të më thotë se sa e emocionuar ishte nga këto pushime. Gjashtë vjet më parë punët do të kishin shkuar ndryshe. Do të ishim grindur dhe në grindje e sipër, unë do t'ia kisha vënë fajin asaj.

Në atë kohë do të isha shqetësuar jashtë mase po ta dëgjoja Bonien të thoshte që jeta e saj ishte një torturë e gjatë dhe e ngadaltë: shprehjen e saj do ta kisha marrë si një fyerje personale dhe do të isha ndier nën akuzë. Pastaj do të kisha filluar t'i shpjegoja se jeta jonë nuk ishte aspak një torturë dhe se ajo duhej të ndihej e gëzuar për këtë rast interesant argëtimi që na priste, etj. Në vazhdim, do të kishim bërë fjalë dhe kështu pushimet tona do të ishin kthyer vërtet në një torturë të gjatë dhe të ngadaltë.

E gjitha kjo do të kishte ndodhur, sepse në atë kohë unë nuk isha në gjendje të kuptoja dhe t'ua jepja rëndësinë e duhur ndjenjave të saj.

Ndërsa në rastin që tregova, unë kuptova se gruaja ime po shprehte thjesht një gjendje shpirtërore kalimtare të saj dhe se nuk kishte fare qëllim të më akuzonte mua. Si rrjedhim, nuk ndjeva nevojën të vihesha në pozicion mbrojtjeje dhe me gjestin tim të shtrydhjes së limonit, në fakt ia dhashë rëndësinë e duhur, ia vlerësova këtë që po ndiente atë çast. Nga kjo, me sa duket, i erdhi mirë, dhe si përgjigje, ajo ma përcolli pranimin e vet, duke bërë që të ndihem i dëshiruar, i pranuar dhe i miratuar prej saj. Meqë kisha mësuar t'ua jepja rëndësinë e duhur ndjenjave të Bonies, ajo mori prej meje dashurinë që meritonte. Nuk bëmë fjalë e as u grindëm.

# 10

# Të shënosh pikë me partnerin e seksit tjetër

Mashkulli është i bindur se fiton pikë, kur, sipas tij, bën diçka të madhe si, për shembull, kur i bën si dhuratë partneres një makinë të re ose kur e çon me pushime. Ai mendon se fiton më pak pikë kur sjelljet e tij për shfaqjen e dashurisë apo ato prej xhentëlmeni janë më të vogla, si për shembull, kur ia hap partneres derën e makinës, kur i dhuron një lule ose kur e përqafon. Duke ndjekur këtë logjikë, ai ka bindjen se mund ta kënaqë në maksimum partneren vetëm duke shfrytëzuar kohën, energjitë dhe përkujdesjen e vet për të bërë akte dhe dhurata të mëdha. Sidoqoftë, kjo bindje, kjo formulë, nuk hyn në punë, sepse femra ka njësi matëse të vlerave shpirtërore krejt të ndryshme nga mashkulli.

Kur femra llogarit sasinë e pikëve, një dhuratë e të dashurit, e madhe ose e vogël qoftë, ka gjithmonë të njëjtën vlerë. Përmasat e dhuratës nuk kanë rëndësi për të. Kurse mashkulli mendon se fiton një pikë me një dhuratë të vogël dhe tridhjetë me një dhuratë të rëndësishme.

**Kur femra llogarit sasinë e pikëve, një dhuratë e të dashurit, e madhe ose e vogël qoftë, ka gjithmonë të njëjtën vlerë.**

Ai nuk kupton se për femrën, në shprehjen e dashurisë, gjërat e vogla janë njëlloj të rëndësishme sa të mëdhatë. Me fjalë të tjera, për atë si femër, një trëndafil i vetëm ka po aq rëndësi sa edhe pagimi i qirasë së një muaji nga mashkulli. Nëse nuk kuptojnë këtë ndryshim thelbësor, meshkujt dhe femrat janë të destinuar t'i përjetojnë me lëndime dhe zhgënjime marrëdhëniet e tyre.

Ja disa raste kuptimplote:

Gjatë një prej takimeve tona, Pami rrëfen:

"Bëj jashtë mase për Kukun, kurse ai më shpërfill. Vetëm puna i intereson."

Kuku tha: "Po është puna ime që na jep mundësinë të kemi një shtëpi të bukur dhe të shkojmë për pushime. Përse nuk është e lumtur atëherë?"

"Nuk më interesojnë fare shtëpia dhe pushimet, në qoftë se mes nesh nuk ka dashuri", iu përgjigj Pami. "Kam nevojë që të më japësh më shumë."

"Nga këto që po thua, duket se ti duhet të më japësh shumë."

"Kështu është në fakt. Unë përgatis gjellën, pastroj shtëpinë, laj rrobat... Ti bën vetëm një gjë: punon, paguan faturat. Por pret të jem unë ajo që të mendoj për të gjitha të tjerat."

Kuk është një mjek i suksesshëm. Siç ndodh me shumë profesionistë, puna ua zë pothuajse gjithë kohën, por u sjell fitime të majme. Ai nuk arrinte ta kuptonte pakënaqësinë e gruas së tij, Pamit. Fitonte një "shumë të majme", i siguronte një "jetë të rehatshme" asaj dhe familjes e, megjithatë, kur kthehej në shtëpi, shihte gjithnjë se gruaja e tij nuk ishte e lumtur.

Kuk mendonte se sa më shumë para të fitonte, aq më pak detyrime do të kishte në shtëpi. Mendonte se çeku i tij i majmë i fundmuajit e kënaqte gruan dhe kështu ai fitonte, të paktën,

tridhjetë pikë. Kur hapi një klinikë private dhe dyfishoi të ardhurat e tij, pati bindjen se mund të shënonte gjashtëdhjetë pikë në muaj. As nuk i shkonte ndër mend se, për Pamin, çeku i tij vlente vetëm një pikë... dhe se shuma e parave nuk kishte asnjë rëndësi.

Kuk nuk kuptonte se, sipas gjykimit të Pamit, sa më shumë fitonte ai, aq më pak dashuri merrte prej tij. Klinika e re kërkonte nga ai një angazhim akoma më të madh energjish dhe kohe.

Në përpjekjen për ta përmirësuar gjendjen, Pami filloi të bënte edhe më shumë për jetën e tyre bashkëshortore. Ajo mendonte se në këtë mënyrë shënonte gjashtëdhjetë pikë kundrejt një pike të burrit. Natyrisht që zhgënjimi dhe pakënaqësia u shtuan.

Pami kishte përshtypjen se po jepte gjithnjë e më shumë duke marrë si shpërblim gjithnjë e më pak. Kuk, nga ana e tij, gjykonte se tani ai po jepte më shumë (gjashtëdhjetë pikë) dhe si rrjedhim priste më shumë prej saj. Mendonte se ai dhe gruaja ishin me pikë të barabarta dhe ishte i kënaqur për lidhjen e tyre, përveç një gjëje... ajo nuk ishte e lumtur. E qortonte se kërkonte tepër. Sipas mendimit të tij, të ardhurat e mëdha që sillte ai në shtëpi ishin të barazvlefshme me përpjekjet e saj, por ky qëndrim i tij e tërbonte edhe më shumë Pamin.

Pasi dëgjuan incizimet e kursit tim mbi çiftet, Pami dhe Kuk arritën t'i linin mënjanë mëritë dhe t'i zgjidhnin problemet e tyre duke u përqendruar te dashuria. Rifilluan një lidhje të re, që deri në atë moment dukej e destinuar për ndarje.

Kuk zbuloi se për gruan gjërat e vogla ishin po aq të rëndësishme se edhe të mëdhatë. U befasua kur vuri re sa shpejt ndryshoi gjendja sapo filloi të tregohej më i përkujdesur.

Në fakt, Pami kishte plotësisht të drejtë që nuk ndihej e lumtur. Ajo kishte nevojë, më shumë nevojë për energjitë, përpjekjet dhe përkujdesjen e Kukut, sesa për nivelin e tyre të lartë të jetesës. Kuk zbuloi se, duke i kushtuar më pak kohë pasurimit

dhe më shumë marrëdhënieve me gruan, kjo ishte shumë më e lumtur. Ai kujtonte se kishte rritur ritmet e punës me shpresë që ta kënaqte gruan e tij. Por, pasi kuptoi sistemin e njehsimit të pikëve nga e shoqja, ai mund të kthehej në shtëpi shumë i qetë, sepse kishte mësuar se si t'ia falte gruas qetësinë shpirtërore.

## GJËRAT E VOGLA SJELLIN NDRYSHIME TË MËDHA

Ka shumë mënyra me të cilat mashkulli, me pak lodhje, të shënojë pikë në sytë e partneres pa ndonjë impenjim të madh. Çështja e vetme që duhet të ketë parasysh është të orientojë krejt ndryshe energjitë dhe vëmendjen që i kushton asaj.

Shumica e meshkujve mjaft nga këto argumente tashmë i njohin mirë, por nuk preokupohen t'i vënë në jetë, sepse nuk e kuptojnë rëndësinë që kanë ato për femrën. Mashkulli është vërtet i bindur se gjërat e vogla janë kuptimplote, nëse krahasohen me gjërat e mëdha që ai bën për partneren e tij.

Ndodh që disa meshkuj kanë shumë synime të vogla në fillim të lidhjes me partneren e tyre, por me kalimin e kohës ato harrohen prej tij. Njëfarë instinkti misterioz i shtyn ata t'i përqendrojnë energjitë e veta në arritjen e diçkaje të madhe, duke neglizhuar të voglat, që janë po aq të nevojshme për një femër që të ndihet e dashuruar prej tij.

Sistemi i llogaritjes së pikëve që aplikojnë femrat nuk është thjesht çështje preferencash, por një përgjigje ndaj një nevoje të mirëfilltë. Femrat kanë nevojë që partneri t'ia shprehë në shumë mënyra dhe në raste të shpeshta dashurinë, që ajo të ndihet vërtet e dashuruar. Vetëm një apo dy të tilla, duke përjashtuar objektivat me peshë, nuk janë të mjaftueshme për ta kënaqur femrën.

## PESËDHJETË MËNYRA PËR TË FITUAR PIKË ME PARTNEREN

1. Kur të ktheheni në shtëpi, gjëja e parë që duhet të bëni është ta kërkoni atë dhe t'i jepni një përqafim të ngrohtë.
2. Mësohuni ta dëgjoni dhe t'i bëni pyetje.
3. Rezistojini tundimit për t'i zgjidhur problemet e saj, përkundrazi, mbani një qëndrim të arsyeshëm.
4. Dhurojini lule dhe jo vetëm në raste ditëlindjesh e përvjetorësh.
5. Bëjini komplimente për pamjen e saj.
6. Ofrojini ndihmën tuaj kur është e lodhur.
7. Kur e dini se do të vonoheni, merreni në telefon për ta lajmëruar.
8. Kur ju kërkon ndihmë, përgjigjuni po ose jo, por pa e bërë që të ndihet fajtore për kërkesën e saj.
9. Kur ju flet, lëreni gazetën ose mbylleni televizorin dhe kushtojini vëmendjen tuaj të plotë.
10. Kur të dilni, pyeteni nëse ka nevojë për ndonjë gjë dhe mos harroni porosinë që jua jep.
11. Përqafojeni shpesh gjatë ditës.

**Përqafojeni shpesh gjatë ditës.**

12. Merreni në telefon nga puna për ta pyetur si është ose për t'i komunikuar diçka emocionale, ose thjesht për t'i thënë "Të dua".
13. Thuajini "Të dua" të paktën 2-3 herë në ditë.
14. Mbajeni në rregull krevatin dhe dhomën.
15. Nëse i lan ajo çorapet tuaja, kthejini nga ana e mbarë që të mos e bëjë ajo një gjë të tillë.

16. Mos ia ndani syrin koshit të plehrave dhe tregohuni i gatshëm për t'i hedhur ato.
17. Kur jeni jashtë qytetit, merreni në telefon për t'i lënë një adresë tuajën dhe bëjini të ditur që arritët.
18. Lajeni makinën e saj.
19. Lajeni dhe pastrojeni përbrenda makinën tuaj para se të dilni me të.
20. Lahuni përpara se të bëni dashuri apo, në qoftë se asaj i pëlqen, hidhni pak parfum.
21. Mbani anën e saj kur është e nxehur me dikë.
22. Herë-herë përkëdheleni dhe tregohuni i dashur me të edhe kur nuk mendoni të bëni seks.
23. Tregohuni i durueshëm kur ju flet për veten. Mos vazhdoni ta shikoni orën.
24. Mos e ndryshoni vazhdimisht kanalin kur shihni bashkë televizor.
25. Kur i mbani duart të lidhura bashkë, veproni që dora juaj të mos mbetet si e mpirë.
26. Tregojeni dashurinë tuaj edhe kur jeni mes njerëzve të tjerë.
27. Porositni biletat për teatrin, operan, baletin ose për çfarëdo spektakli tjetër që asaj i pëlqen.
28. Tregoni mirëkuptim kur ajo është me vonesë ose kur vendos ta ndryshojë veshjen në çastin e fundit.
29. Në shoqëri, kushtojini më shumë vëmendje asaj se të tjerëve.
30. Bëjeni të ndihet më e rëndësishme se fëmijët. Silluni në mënyrë të atillë që fëmijët të shohin se është ajo e para që përfton përkujdesjen tuaj.
31. Çojini dhurata të vogla… një kuti me çokollata ose një parfum e kështu me radhë.
32. Në raste të veçanta për ju të dy, bëni ndonjë fotografi.
33. Programoni arratisje të shkurtra romantike për të dy.

34. Kur vendoseni në një hotel, porositni diçka speciale, si, për shembull, një shishe me shampanjë ose lule.
35. Shkruajini një pusullë ose përdorni ndonjë përkujdesje tjetër të vogël në raste të veçanta, si përvjetorë ose ditëlindje.
36. Befasojeni me një pusullë të përzemërt ose një poezi.
37. Silluni me të ashtu siç bënit në fillimet e lidhjes suaj.
38. Tregohuni i gatshëm për të bërë ndonjë riparim të vogël në shtëpi. Thoni: "Ka ndonjë gjë për të riparuar në shtëpi? Kam pak kohë të lirë." Por mos merrni përsipër më shumë detyra sa ç'mund të kryeni.
39. Mbajeni hapur derën.
40. Ofroni gatishmërinë tuaj për të çuar në shtëpi gjërat e blera në pazar.
41. Në udhëtim merruni me bagazhin dhe merrni masat për ta ngarkuar atë në makinë.
42. Shfaqni interesim për ditën e saj, ndaj librave që lexon, ndaj njerëzve që takon, etj.
43. Nëse është e lodhur, ofrojni një filxhan çaj.
44. Tregohuni i zbavitur nga shakatë dhe batutat e saj.
45. Falënderojeni kur bën diçka për ju.
46. Mos e lini pa e vënë re që ka qenë te parukierja dhe bëjini komplimente për këtë.
47. Sajoni raste për të qëndruar vetëm me të.
48. Mos u përgjigjni në telefon në çaste intimiteti ose kur ajo ju duket sidomos e brishtë.
49. Dëshmojini se e keni ndier mungesën e saj pas një shkëputjeje.
50. Kërkojini ta plotësojë këtë listë me dëshira të tjera.

## MASHKULLI KA NEVOJË T'I ÇMOHEN MERITAT

Siç është e nevojshme që mashkulli të vazhdojë t'i bëjë femrës dhurata të vogla si shenjë dashurie, po aq e rëndësishme është që ajo të tregohet e gatshme që t'i vlerësojë këto dhurata. Një buzëqeshje e sinqertë dhe ndonjë fjalë falënderimi do të mjaftojnë për t'i dhënë atij të kuptojë se ka shënuar një pikë më shumë. Mashkulli ka nevojë të vlerësohet dhe t'i njihen meritat, që të mund të vazhdojë të japë dhe të ndiejë se ajo që bën ai është e rëndësishme. Meshkujt heqin dorë së dhëni, kur kanë përshtypjen se nuk u theksohen meritat.

Kjo nuk do të thotë aspak që femra duhet të shtiret sikur çdo gjë tani është e përsosur, vetëm sepse ai ia boshatis koshin e plehrave. Por ajo mund ta vlerësojë nderin që ai i bën dhe t'i thotë: "Falemnderit." Në këtë mënyrë dashuria e tyre e ndërsjellë do të forcohet akoma më shumë.

## MASHKULLI KA NEVOJË QË FEMRA TA PRANOJË PRIRJEN E TIJ

Femra duhet ta pranojë prirjen instinktive të mashkullit për t'i kanalizuar të gjitha energjitë në një sipërmarrje të madhe e të vetme, duke minimizuar rëndësinë e atyre të veglave. Në vend që t'i mbajë mëri partnerit, ajo le të bashkëpunojë në mënyrë konstruktive me të në zgjidhjen e këtij problemi. Për shembull, mund t'i përsërisë shpesh se sa i çmon gjërat e vogla që ai bën për të, si dhe faktin që punon shumë dhe me përkushtim.

Femra duhet të përpiqet të mbajë parasysh që prirja e tij për të anashkaluar përkujdesjet e dhuratat e vogla nuk do të thotë se ai nuk e do, por sepse është tepër i përqendruar në gjërat e mëdha. Në vend që të grindet ose ta qortojë, ajo duhet t'i japë zemër që ai të marrë pjesë më shumë në marrëdhëniet

e tyre, duke vlerësuar ndihmën e tij. Falë këtij inkurajimi, një mashkull do të mësohet pak nga pak ta ndryshojë prirjen e tij, do të fillojë të qetësohet më shumë dhe t'i kushtojë më shumë kohë gruas dhe familjes.

## T'I ORIENTOSH NDRYSHE ENERGJITË DHE PËRKUJDESJEN

Ende më kujtohet kur për herë të parë mësova t'i orientoja energjitë e mia drejt gjërave të vogla. Në fillim të martesës me Bonien, isha pothuajse skllav i punës. Përveç që shkruaja libra dhe mbaja seminare, ushtroja profesionin tim të terapeutit për pesëdhjetë orë në javë. Gjatë vitit të parë të martesës sonë ajo më shfaqte vazhdimisht nevojën e saj për të kaluar më shumë kohë me mua dhe nuk ngurroi të më shprehë se ndihej e braktisur dhe që vuante.

Ndonjëherë këto ndjenja i përshkruante në letër, duke adaptuar atë që e kemi quajtur metoda e Letrës së Dashurisë. Kjo është një letër që përfundon gjithnjë me shprehje dashurie, por rrëfen edhe për ndjenja zemërimi, trishtimi, frike dhe pikëllimi. Në kreun 11 do të thellohemi më shumë në karakteristikat dhe rëndësinë e Letrës së Dashurisë. Ja çfarë më shkroi Bonie, duke iu referuar përkushtimit tim të tepruar ndaj punës.

*I dashur Xhon,*
*Po ta shkruaj këtë letër që të t'i bëj të njohura ndjenjat e mia. Nuk kam synim të të them se ç'duhet ose nuk duhet te bësh, dua vetëm të ta jap mundësinë ta kuptosh gjendjen time shpirtërore.*

*Jam e zemëruar për kohën e tepërt që kalon në punë. Terbohem kur kthehesh në shtëpi pa pikë energjie që të më kushtohesh mua. Dua të kaloj më shumë kohë pranë teje.*

*Ndihem e lënduar në shpirt kur mendoj se klientët e tu i ke më për zemër se mua. Më trishton kur të shoh të lodhur dhe e ndiej mungesën tënde.*

*Kam frikë se ti nuk ke asnjë dëshirë të merresh me mua. Kam frikë se në jetën tënde do të jem vetëm një barrë. Kam frikë se ti më quan një llafazane. Kam frikë se ndjenjat e mia nuk i llogarit fare.*

*Nëse e gjitha kjo do të të shqetësojë, më fal. E di se po bën ç'është e mundur dhe e çmoj përkushtimin tënd në punë.*

*Të dua, Bonie.*

Pasi e lexova letrën, kuptova se në fakt u dedikoja më shumë kohë klientëve të mi se gruas sime.

U kushtoja atyre një vëmendje të plotë, kur kthehesha në shtëpi isha i rraskapitur dhe s'më mbetej veç ta lija pas dore gruan.

## Kur mashkulli punon shumë

E lija pas dore, jo se nuk e doja apo se nuk i kushtoja vëmendje, por sepse nuk më mbetej asgjë për t'i dhënë. Në mënyrë naive, mendoja se duke punuar shumë, me synimin për t'i siguruar një jetë më të mirë (më shumë para) asaj dhe familjes sonë, kjo ishte e mjaftueshme. Pasi u ndërgjegjësova për ndjenjat e saj, përpunova një plan për ta zgjidhur problemin.

Në vend që të ndiqja tetë klientë në ditë, fillova të ndjek shtatë dhe mendova sikur gruaja ime ishte i teti dhe më i rëndësishmi. Në mbrëmje kthehesha në shtëpi një orë më parë dhe ia kushtoja asaj të gjithë vëmendjen që do të kisha rezervuar për një klient të vërtetë.

Veproja duke bërë gjëra të vogla për të. Rezultati qe i menjëhershëm. Gruaja ime ishte më e lumtur, edhe unë, gjithashtu.

Dora-dorës që sjellja e saj ndaj përpjekjeve të mia më bënte të ndihesha më i dëshiruar, ankthi im për punën u pakësua. Përshtata ritme më pak të ethshme dhe, për habinë time, jo vetëm marrëdhëniet tona, por edhe puna ime shkuan mbarë.

Zbulova se, duke qëndruar më shumë pranë familjes, shkoja më mirë edhe në profesionin tim dhe kjo më bëri të kuptoj që suksesi në punë nuk varej vetëm nga angazhimi profesional, por edhe në aftësinë time për t'u dhënë besim të tjerëve.

Falë dashurisë së familjes sime, ndieja një siguri më të madhe dhe i shtyja të tjerët që të kishin më besim tek unë dhe të më vlerësonin më shumë.

## Si mund ta ndihmojë mashkullin një femër

Mbështetja që më dha Bonie pati një peshë të konsiderueshme në këtë proces ndryshimi. Përveç që m'i shfaqte ndjenjat e saj të ngrohta, ajo ishte edhe shumë këmbëngulëse në kërkesën që të bëja sa më shumë për të, pra, kështu po ma shpërblente, duke ma shfaqur vlerësimin e saj për gjithçka që bëja për të.

Pak nga pak, fillova të kuptoja se çfarë mrekullie ishte të jesh i dëshiruar për përkujdesjen që i kushtoja.

Më në fund kuptova se nuk isha aspak i detyruar të angazhohesha në sipërmarrje të mëdha dhe kjo vetëdije për mua qe një zbulim dhe një lehtësim i vërtetë.

# KUR NJË FEMËR SHËNON PIKË

Femra është në gjendje t'i çmojë gjërat e vogla të jetës jo më pak se të mëdhatë. Ky është një fat i madh për meshkujt. Pothuajse të gjithë, në fakt, synojnë drejt një suksesi gjithnjë e më të madh, sepse kanë bindjen se kjo gjë do t'i bëjë të denjë për dashuri.

**Pothuajse të gjithë, në fakt, synojnë drejt një suksesi gjithnjë e më të madh, sepse kanë bindjen se kjo gjë do t'i bëjë të denjë për dashuri.**

Thellë në veten e tyre, ata dëshirojnë dashurinë dhe admirimin nga të tjerët. Nuk e dinë se këtë mund ta arrijnë edhe pa u sforcuar gjithnjë për maksimalen.

Femra ka mundësi ta bëjë mashkullin që të mos jetë i varur nga suksesi, duke i treguar se ajo ia vlerëson shumë edhe gjërat e vogla që ai bën për të. Por, në qoftë se ajo nuk e kupton rëndësinë që ka ky qëndrim për mashkullin, ka të ngjarë që ajo të mos ia shprehë atij vlerësimin e duhur, duke vazhduar t'i mbajë mëri.

## SI TA SHËROJMË SËMUNDJEN E MËRISË

Fermat janë të prirura nga natyra t'i çmojnë gjërat e vogla. Përjashtimet ndodhin vetëm kur një femër nuk kupton se sa nevojë ka një mashkull që të çmohet prej saj ose kur është e bindur se nuk janë baraz me pikë. Për një femër që ndihet jo e dëshiruar dhe e lënë pas dore është e vështirë ta çmojë atë që partneri bën për të. I mban mëri, ngaqë ndien se i ka dhënë më shumë sesa ka marrë dhe kështu që mëria mjegullon aftësinë e saj për t'i çmuar gjërat e vogla.

Ndjenja e mërisë, ashtu si gripi apo e ftohura, është një lloj sëmundjeje. Kur një femër është e sëmurë prej mërisë, priret ta mohojë atë që mashkulli ka bërë për të, sepse, në bazë të metodës së saj të llogaritjes së pikëve, ajo është në avantazh.

Kur sasia e pikëve është dyzet me dhjetë në favor të femrës, ka shumë të ngjarë që ajo t'i mbajë mëri mashkullit. Në mendjen e saj diçka hyn në veprim.

Në mënyrë krejt të pavetëdijshme, ajo i zbret dhjetë pikët e tij nga dyzet pikët e tij dhe arrin në përfundimin se, në të vërtetë, pikavarazhi është tridhjetë me zero. Ky është një operacion logjik, në përgjithësi, i kuptueshëm, por shkatërrimtar për një lidhje dashurie.

Kur zbret pikët e partnerit nga të sajat, ai ngelet në kuotën zero. Por kjo përllogaritje nuk është aspak e saktë. Ai i ka dhënë asaj: jo zero, por sa për dhjetë pikë. Megjithatë, kur ai kthehet në shtëpi, ajo e pret me një ftohtësi që ia përcjell atij sikur ta konsideronte një zero. Pra, femra mohon gjithçka që ai ka bërë për të. Sillet sikur partneri nuk i ka dhënë asgjë... kur ndërkohë ai i ka dhënë sa për dhjetë pikë.

Në këto rrethana, përgjithësisht, mashkulli nuk ndihet i vlerësuar nga partnerja e tij dhe humbet motivimin për të dhënë më shumë. Ai e ka marrë sëmundjen e mërisë. Në mënyrë të pashmangshme, shtohet edhe te partnerja ndjenja e mërisë dhe gjendja keqësohet për të dy.

## Gjëja që mund të bëjë ajo

Zgjidhja e problemit qëndron në mirëkuptimin e ndërsjellë. Mashkulli ka nevojë të ndihet i vlerësuar, kurse femra të ndihet e përkrahur. Nëse kjo gjë nuk ndodh, sëmundja keqësohet.

Për ta mposhtur ndjenjën e mërisë është e nevojshme që femra ta marrë përgjegjësinë e lindjes së problemit, sepse ka dhënë më shumë se ai, duke krijuar kështu një avantazh të madh pikësh në raport me të.

Duhet të kurohet, tamam siç do të bënte sikur të ishte e sëmurë me grip ose me të ftohur, dhe të bëjë një pauzë. Ka nevojë të përkëdhelet dhe ta bëjë partnerin t'i kushtojë asaj vemendje më të madhe.

Kur një femër i mban mëri partnerit, zakonisht nuk është e gatshme t'ia krijojë mundësinë që t'i japë mbështetje, por edhe nëse ai tenton, ajo priret ta mohojë vlerën e përpjekjeve të tij dhe i cakton një tjetër zero.

Ndërsa, kur merr përgjegjësinë se ka dhënë tepër, ajo heq dorë së qortuari dhe fillon një skedë të re ku shënohen pikët. Kështu do t'i japë një mundësi tjetër partnerit dhe, falë kësaj vetëdijeje të re, bën të mundur përmirësimin e gjendjes.

## Gjëja që mund të bëjë ai

Një mashkull që nuk ndihet i vlerësuar, ndërpret së dhëni mbështetje partneres. Për ta përballuar në mënyrë të përgjegjshme gjendjen e krijuar, ai duhet të kuptojë se femra e ka të vështirë t'i japë pikë dhe ta vlerësojë partnerin kur ajo zien nga mëria për të. Nga ana e tij, mashkulli do të mësohet të çlirohet nga mllefi, kur të kuptojë se, që të rifillojë të japë, ajo ka nevojë që, për pak kohë, vetëm të marrë. Do t'i dëshmojë, pra, dashurinë dhe ngrohtësinë e tij në shumë mënyra të vogla, pa pritur një rikthim të menjëhershëm tek ajo. Përveç kësaj, do të jetë e dobishme ta marrë vetë përgjegjësinë që e bëri partneren "të sëmuret" ngaqë nuk u ka vënë rëndësi gjërave të vogla, për të cilat ajo ka nevojë.

I palëkundur në këtë vetëdije të re, ai do të mund të japë, pa pritur, tepër si shpërblim, të paktën derisa ajo nuk është shëruar. Në fund, zbulimi që bën ai se është në gjendje ta zgjidhë problemin, do ta ndihmojë të çlirohet edhe atë vetë nga mëria. Nëse ai do të vazhdojë të japë, dhe femra, nga ana e saj, do të bëjë paqe për një periudhë dhe do të pranojë me dashuri mbështetjen e partnerit, shpejt ekuilibri do të rivendoset përsëri.

## PËRSE MESHKUJT JAPIN MË PAK

Ndodh rrallë që një mashkull të ketë ndër mend në mënyrë të vetëdijshme të marrë më shumë sesa të japë e, megjithatë, në një lidhje mes partnerësh ndodh pikërisht kjo gjë. Ka

shumë mundësi që edhe ju ta keni një përvojë të tillë. Shumica e femrave ankohen për partnerët e tyre dhe i akuzojnë se ata bëhen gjithnjë e më pasivë. Edhe meshkujt ndihen të trajtuar jo ashtu siç duhet. Në fillim femrat tregohen të dashura dhe plot mirënjohje, por pastaj bëhen tepër kërkuese dhe mbajnë mëri. Për t'i hequr dyshimet mbi këtë mister, mjafton të kemi parasysh që përllogaritja e pikëve bëhet ndryshe nga femrat, ndryshe nga meshkujt.

Ja pesë arsyet kryesore pse mashkulli ndërpret së dhëni:

1. **Marsianët idealizojnë paanshmërinë**. Mashkulli i përqendron të gjitha energjitë e tij mbi një projekt pune dhe beson se kështu ka shënuar pesëdhjetë pikë. Pasi ka arritur në shtëpi, pret në mënyrë pasive që gruaja e tij të bëjë po aq. Ai nuk e di se, nisur nga këndvështrimi i saj, ka bërë vetëm një pikë. Po ai nuk i jep më partneres, pasi është i bindur se ka dhënë mjaftueshëm.

Sipas mendimit të tij, t'ia japë mundësinë gruas t'i shënojë pesëdhjetë pikët e nevojshme, në mënyrë që ajo të barazohet me të, është gjëja më e mirë që ai duhet të bëjë. Nuk kupton se përkushtimi i tij në punë, në të vërtetë, ia ka dhënë mundësinë për të fituar vetëm një pikë.

Koncepti i tij mbi barazinë do të gjejë aplikim vetëm në qoftë se do të kuptojë dhe do ta respektojë faktin që femrat i njohin vetëm një pikë për çdo gjest dashurie që ai i fal.

Ky është një nocion që gjen aplikim praktik për të dy sekset. Le t'i shohim:

**Për meshkujt:** Kini parasysh që, për femrën, si gjestet e vogla dhe gjestet e mëdha me të cilat mashkulli ia shpreh dashurinë, vlejnë njëlloj, nga një pikë. Sepse, për femrën, të gjitha gjestet e dashurisë që ai i fal, kanë të njëjtën vlerë dhe janë njëlloj të rëndësishme. Për ta shmangur ndjenjën e mërisë, udhëzohuni të bëni për partneren gjëra të vogla, por që kanë peshë të rëndësishme. Mos pretendoni që një femër të ndihet

e kënaqur, nëse përveç gjërave të mëdha ajo nuk merr nga ju në sasi të mjaftueshme edhe shprehjet e vogla të dashurisë.

**Për femrat:** Kini parasysh që meshkujt vijnë nga Marsi; ata nuk janë instinktivisht të motivuar për të dhuruar gjeste të vogla. Të tilla ata japin më pak, jo sepse nuk dashurojnë në mënyrë të mjaftueshme, por sepse janë të bindur se kanë bërë për partneren aq sa u takon. Mos e merrni këtë sjellje të tyre si diçka që ka të bëjë me qëndrimin e tij ndaj jush personalisht. Përkundrazi, inkurajojeni, duke i kërkuar më shumë. Mos prisni deri në atë pikë sa gjërat të acarohen apo të arrini në një pabarazi të tepruar pikësh. Mos e sprapsni mbështetjen e tij; kini besim në faktin se ai dëshiron t'jua japë atë me gjithë zemër, edhe pse ka nevojë për pak inkurajim për t'ia arritur.

2. **Venusianet idealizojnë dashurinë e pakushtëzuar**. Një femër jep instinktivisht gjithçka që mundet dhe e kupton se ka marrë më pak nga partneri, vetëm kur, më në fund, ndien zbrazëti dhe sfilitje. Nuk fillon menjëherë ta mbajë llogarinë e pikëve; jep lirisht për partnerin dhe mendon se edhe i jep po aq asaj.

Por, siç kemi parë, nuk ndodh kështu. Mashkulli jep lirisht vetëm deri kur, sipas tij, pikët janë të barabarta dhe sapo ai kalon në avantazh, atëherë merr një qëndrim pasiv, në pritje që partnerja të bëjë për të aq sa i takon.

Kur e sheh partneren të ndihet e lumtur kur jep për të, mashkulli, automatikisht, mendon se ajo e bën këtë që t'i barazojë pikët dhe se është ai që ka shënuar më shumë pikë se ajo. As që i shkon ndër mend se mund të jetë e kundërta. Në këto kushte, ai është shumë i vendosur të mos japë, pasi ka bindjen që është në avantazh me pikë.

**Për meshkujt:** Kini parasysh se kur një femër jep me shumë dëshirë, kjo nuk do të thotë medoemos se janë baraz me pikë. Femrat vazhdojnë të japin për partnerin edhe kur ato janë në avantazh me pikë.

**Për femrat:** Kini parasysh se kur i jepni me zemërgjerësi një mashkulli, ai do ta bindë veten se jeni baraz me pikë. Nëse doni ta motivoni atë që të japë më shumë për ju, mos vazhdoni më të jepni për të. Bëjeni me takt dhe me mirësjellje një gjë të ndryshme dhe bëjeni atë. Kështu do të ndikoni tek ai që të bëjë gjeste të vogla, si shprehje të dashurisë për ju. Jepini zemër, duke kërkuar ndihmën e tij, duke dëshmuar kështu se e vlerësoni.

3. **Marsianët japin sipas kërkesës.** Marsianët ndiejnë krenari kur ndihen se janë të zotë për veten e tyre. Zakonisht, ata nuk kërkojnë ndihmë nga të tjerët, përveçse në ndonjë rast kur vërtet kanë nevojë. Në Mars është mungesë edukate të ofrosh ndihmë kur ajo nuk të kërkohet.

Në të kundërt, venusianet nuk janë aspak ngurruese kur është fjala për ta dhënë mbështetjen e tyre. Kur ato dashurojnë, u japin partnerëve në çdo mënyrë të mundshme. Ato nuk presin t'u bëhet ndonjë kërkesë dhe, sa më shumë dashurojnë, aq më shumë japin.

Kur sheh një mashkull që nuk ofron ndihmë në mënyrë spontane, femra krijon bindjen se ai nuk e do. Madje, ajo mund të vendosë ta vërë në provë dashurinë e partnerit, duke mos i kërkuar asnjë ndihmë, por pret që të veprojë ai i pari. Por kur kjo nuk ndodh, ajo i mban mëri atij. Nuk kupton se ai pret prej saj një kërkesë të qartë për ndihmë.

Siç kemi parë, për një mashkull shënimi i pikëve është i rëndësishëm. Kur në kuadrin e një lidhjeje dashurie mashkulli ndien se ka dhënë më shumë, instinktivisht do të fillojë të kërkojë mbështetje më të madhe; ndihet se ka karta-biankën për të marrë nga partnerja dhe fillon të kërkojë prej saj gjithnjë e më shumë. Nga ana tjetër, kur ka dhënë më pak, as nuk e çon nëpër mend t'i rrisë pretendimet e tij. Nuk do të kërkojë mbështetje, por do të përpiqet t'i gjejë mënyrat për të dhënë. Kur femra nuk kërkon mbështetje, mashkulli mund ta krijojë bindjen e gabuar se janë baraz me pikë ose se është ai që po

jep më shumë. Ai nuk e di se ajo pret prej tij një ofertë spontane.

Edhe ky koncept gjen aplikime praktike për të dyja sekset.

**Për femrat:** Kini parasysh se një mashkull ka nevojë të dijë se si dhe kur të japë më shumë. Qëndrimi i tij është një qëndrim pritjeje. Reagon në mënyrën e duhur vetëm kur partnerja i parashtron një kërkesë të caktuar ose ia bën të qartë atij se si ai vetë ka nevojë që të japë më shumë. Përveç kësaj, duke i bërë kërkesa të qarta, do t'i japë mundësi të kuptojë se çfarë pret nga ai. Një pjesë e mirë e meshkujve shpesh nuk dinë si të sillen në këto rrethana. Edhe në qoftë se mashkulli nuhat se po jep më pak, ka të ngjarë që, nëse partnerja nuk i bën kërkesa të qarta, të vazhdojë t'u kushtojë më shumë energji gjërave të mëdha (si, për shembull, punës), duke menduar, gabimisht, se më shumë sukses në punë dhe më shumë fitime janë përgjigjja e duhur.

**Për meshkujt:** Kini parasysh që femra nuk është instinktivisht e prirur ta kërkojë mbështetjen që dëshiron, por pret që t'ia ofroni ju. Mësohuni të tregoheni bashkëpunues në shumë gjëra të vogla.

4. **Venusianet thonë "po" edhe kur pikët nuk janë të barabarta.** Mashkulli nuk e kupton se femra do ta pranojë kërkesën e tij për mbështetje edhe nëse pikët nuk janë të barabarta. Kur ajo është në gjendje t'i japë mbështetje partnerit të saj, ajo do ta bëjë këtë pa e çuar aspak nëpër mend sasinë e pikëve. Prandaj është e rëndësishme që mashkulli të ketë kujdes për të mos kërkuar tepër prej saj. Nëse partnerja ka përshtypjen se po jep më shumë sesa merr, pas njëfarë kohe do t'i mbajë mëri atij.

Mashkulli mendon gabimisht se, meqë partnerja sillet në mënyrë pozitive ndaj nevojave dhe kërkesave të tij, kjo do të thotë që nga ana e saj po merr atë që i duhet. Femrat mendojnë se pikët janë të barabarta edhe kur nuk janë.

Në dy vjetët e para të martesës sonë, kisha zakon të shkoja

me gruan time në kinema rreth një herë në javë. Një ditë, ajo u xhindos me mua dhe më tha: "Bëjmë gjithmonë atë që do ti. Asnjëherë nuk bëjmë atë që do të më jepte kënaqësi mua."

U shtanga i habitur. Isha i bindur se meqë ajo vazhdonte të më përgjigjej "po", kur i kërkoja të shkonim në kinema, kjo do të thoshte që ajo ishte e kënaqur plotësisht. Mendoja se kinemaja i pëlqente po aq sa më pëlqente mua.

Ndodhte që herë pas here ajo më vinte në dijeni se në qytet po shfaqej një opera lirike apo se do t'i pëlqente të shkonte në një koncert. Kur kalonim përpara teatrit të qytetit, ajo më thoshte: "Kjo komedi duket gazmore, shkojmë ta shohim?"

Por kur ndonjë ditë tjetër më pas unë i thoja: "Shkojmë ta shohim këtë film, kritika ka folur shumë mirë për të", ajo përgjigjet gëzueshëm: "Dakord, shkojmë."

Gabimisht, isha i bindur se ajo ishte po aq e kënaqur sa edhe unë kur shkonim në kinema. Në të vërtetë, asaj i interesonte, mbi të gjitha, të kalonte ndonjë orë me mua dhe kinemaja ishte për këtë një zgjidhje si çdo zgjidhje tjetër, por ajo që do të dëshironte ajo në të vërtetë ishte të merrte pjesë edhe në ngjarjet e tjera kulturore të qytetit. Ja përse vazhdonte t'i përmendte ato gjatë bisedave. Por meqë vazhdonte të pranonte propozimet e mia, duke më thënë "po", unë s'e kuptoja se ajo po sakrifikohej që të më bënte të lumtur.

**Për meshkujt:** Kini parasysh se kur femra pranon kërkesat tuaja, kjo nuk do të thotë që pikët janë të barabarta. Edhe në qoftë se për të gjendja e pikëve është njëzet me zero në favor të saj, ajo do t'ju thotë njëlloj: "Natyrisht, do të kaloj të marr rrobat e tua në lavanteri." Ose: "Okej, për ty do ta marr në telefon."

Fakti që pranon të bëjë atë që ju doni, nuk do të thotë se këtë gjë e dëshiron edhe ajo. Pyeteni se çfarë i pëlqen të bëjë. Mblidhni sa më shumë informacion mbi atë që i intereson dhe plotësojani atë që i pëlqen asaj.

**Për femrat:** Kini parasysh se kur e pranoni menjëherë një kërkesë të partnerit tuaj, ai do ta krijojë bindjen se ka dhënë më

shumë se ju apo, më e pakta, që jeni pak a shumë me pikë të barabarta. Në qoftë se vini re se po jepni shumë më tepër sesa merrni, mos i thoni gjithmonë "po". Qoftë edhe me mirësjelljen e duhur, filloni t'i kërkoni atij që të bëjë më shumë për ju.

5. **Marsianët japin ndëshkime.** Femrat nuk kuptojnë se meshkujt japin ndëshkime kur nuk ndihen të dëshiruar. Kur një femër shfaq ndaj partnerit mosbesim, refuzim ose mosmiratim, ai do t'i zbresë pikë asaj.

Për shembull, nëse një mashkull do të ndihet i lënduar në shpirt ose jo i dëshiruar, sepse gruaja e tij nuk i ka kushtuar rëndësi që ta vlerësojë diçka që ai ka bërë, ai do të mendojë se ka shumë të drejtë për t'i hequr pikët që ajo ka shënuar. Në qoftë se i njohu dhjetë pikë, ai mund të reagojë duke ia hequr të gjitha. Madje, nëse është shumë i lënduar, mund të shkojë deri aty sa t'i zbresë njëzet pikë.

Ky është një qëndrim që shkakton shumë pështjellim te femra. Ajo mund të ketë dhënë sa për tridhjetë pikë, por ja, brenda sekondës ai ia fshin të tëra. Në këtë çast, mashkulli ndihet plotësisht i përligjur për të mos i dhënë asgjë partneres, sepse, sipas tij, ajo i ka borxh atij. Mashkulli mendon se qëndrimi i tij është i drejtë, edhe pse, sipas llogarive matematikore, është ai borxhli ndaj saj, por, sigurisht, matematika nuk hyn shumë në punë në lidhjet dashurore.

**Për meshkujt:** Kini parasysh se të japësh ndëshkime është e padrejtë dhe ka efekte të kundërta. Në çastet kur ndiheni jo të dëshiruar, të fyer ose të lënduar në shpirt, përpiquni të flisni dhe të sillni në mendje gjithçka të mirë që iu ka dhënë partnerja. Në vend që ta ndëshkoni, kërkojini përkrahjen për të cilën keni nevojë dhe ajo do t'jua japë. Me fjalë tërë respekt, shpjegojini se sa ju ka lënduar dhe jepini mundësinë që të kërkojë falje. Formati ndëshkuese nuk ndihmojnë! Do të ndiheni shumë më mirë në vetvete nëse ia jepni mundësinë që t'jua japë atë që keni nevojë. Mbani parasysh se është venu-

siane... ajo nuk e di se çfarë ju nevojitet dhe as se në ç'masë mund t'ju lëndojë.

**Për femrat:** Mos harroni kurrë se meshkujt priren të japin ndëshkime. Ja dy mënyra që ju japin mundësi të mbroheni.

Së pari, duhet të kuptoni se ai gabon kur jua zbret pikët. Duke i folur me respekt të madh, bëjani të qartë se si ndiheni. Në kapitullin e ardhshëm do t'i shqyrtojmë mënyrat për t'i shprehur ndjenjat problematike apo negative.

Së dyti, duhet të jeni të vetëdijshme se kur ai ju heq pikë, kjo ndodh sepse nuk ndihet i dëshiruar ose ndihet i lënduar në shpirt dhe se nuk do të ngurrojë t'jua japë këto pikë sapo ta gjejë dashurinë dhe mbështetjen tuaj. Duke u ndier më i vlerësuar për gjërat e vogla që bën për ju, pak nga pak do ta heqë zakonin e ndëshkimit. Përpiquni t'i kuptoni tipat e ndryshëm të dashurisë, për të cilat ka nevojë ai, në mënyrë që të mos e lëndoni në shpirt.

Kur të shihni se ai po vuan shpirtërisht, mos ngurroni t'ia shprehni keqardhjen tuaj. Nëse nuk ndihet i vlerësuar, jepjani vlerësimin për të cilin ka nevojë: nëse ndihet i refuzuar ose i lënë pas dore, ofrojani mirëkuptimin tuaj. Kur mashkulli sigurohet së është i dëshiruar nga partnerja, heq dorë nga ndëshkimi.

Vështirësia më e madhe e procesit të paraqitur më sipër, qëndron në atë që të mësoni ta zbuloni atë çka e lëndon partnerin. Shumë shpesh, kur një mashkull mbyllet në strofullën e tij, ai nuk e di se çfarë e bën të vuajë dhe, kur del prej andej zakonisht nuk flet për atë gjë. E si mund ta marrë vesh femra se për çfarë i ka ngelur qejfi partnerit? Njohja se sa të ndryshme janë nevojat emotive të meshkujve nga ato të femrave (shpresoj, falë edhe leximit të këtij libri), përbën një fillim të mbarë dhe u jep femrave një avantazh që nuk e kishin arritur kurrë më parë.

Një mjet tjetër është ai që ju kam dhënë për komunikimin ndërvetjak. Siç kam pasur rastin të them, sa më shumë të hapet femra dhe t'i shfaqë ndjenjat e veta, me respekt, aq më shumë edhe mashkulli do t'ia shfaqë asaj vuajtjen dhe dhimbjen e tij.

## NË Ç'MËNYRË JAPIN PIKË MESHKUJT

Kriteri i meshkujve për dhënien e pikëve ndryshon nga ai i femrave. Sa herë që një femër vlerëson atë që partneri bën për të, ndihet e dëshiruar dhe për t'i dhënë një pikë. Kurse, mashkulli, për t'i mbajtur të barabarta pikët, ka nevojë vetëm për dashuri. Femrat nuk janë të vetëdijshme për forcën e dashurisë së tyre dhe shpesh përpiqen ta fitojnë dashurinë e partnerit, duke bërë më shumë sesa do të dëshironin në të vërtetë.

Kur një femër vlerëson atë çka partneri bën për të, i përcjell atij një pjesë të mirë të dashurisë, për të cilën ai ka nevojë. Kujtoni: meshkujt kanë nevojë, mbi të gjitha, të vlerësohen. Natyrisht, ata duan që edhe partnerja të marrë pjesë me drejtësi në detyrimet e jetës së përditshme familjare, por, nëse nuk ndihen të vlerësuar, ky bashkëpunim nuk do të ketë asnjë kuptim.

**Natyrisht, ata duan që edhe partnerja të marrë pjesë me drejtësi në detyrimet e jetës së përditshme familjare, por, nëse nuk ndihen të vlerësuar, ky bashkëpunim nuk do të ketë asnjë kuptim.**

Në mënyrë të ngjashme, femra është e paaftë që t'ua japë vlerësimin e duhur gjërave të mëdha që mashkulli bën për të. Janë gjërat e vogla, të përditshme, ato që plotësojnë nevojën e saj parësore që të ndihet e kuptuar, e respektuar dhe e rëndësishme.

Një nga burimet kryesore të dashurisë për mashkullin është sjellja e dashur që një femër shfaq ndaj sjelljes së tij.

Kur një femër përgatit darkën për partnerin e saj, ky i jep një ose dhjetë pikë, sipas mënyrës me të cilën sillet ajo. Nëse femra i mban mëri partnerit, fakti që ajo i përgatit për të ngrënë, do të ketë shumë pak vlerë... madje mund t i zbresë një ose dy

pikë. Për ta kënaqur mashkullin ka një sekret: mësohu t'ia shprehësh dashurinë nëpërmjet ndjenjave, jo medoemos nëpërmjet veprimeve.

Edhe në çastet kur nuk ndien dashuri të veçantë për partneren, mashkulli mund të vendosë t'i dhurojë asaj një gjest të ngrohtë dashurie. Nëse kjo gjë do të mirëpritet dhe do të vlerësohet, ai do të fillojë përsëri ta dojë partneren. "Të bëjë diçka" për partneren, është një mënyrë e shkëlqyer për ta stimuluar mashkullin që ta dojë atë.

Femrat janë ndryshe. Zakonisht, një femër nuk ndihet e dëshiruar nëse nuk ndihet e kuptuar, e respektuar apo e rëndësishme për partnerin. Vendimi për të bërë diçka më shumë për partnerin nuk do ta ndihmojë që të ndihet më e dashur, madje mund të krijojë tek ajo ndjenjë mërie. Në çastet kur nuk ndien dashuri, një femër ka nevojë, mbi të gjitha, për t'i përqendruar energjitë në ndjenjat negative dhe në shërimin e tyre.

Mashkulli ndien nevojën për t'i dhënë përparësi "sjelljes së dashur", sepse kështu do të bëjë që nevojat e partneres për dashuri të plotësohen. Ajo do t'ia hapë zemrën dhe kështu do ta fuqizojë edhe dashurinë e tij. Zemra e mashkullit hapet kur ai arrin t'i kënaqë nevojat shpirtërore të femrës.

Një femër ndien nevojën t'u japë përparësi atyre që quhen "sjellje dhe ndjenja dashurie", të cilat do t'ia sigurojnë plotësimin e nevojës për dashuri partnerit të saj. Kur femra është në gjendje të bëjë gjeste dhe të shprehë ndjenja dashurie, partneri ndihet i motivuar që t'i japë më shumë. Kjo gjë do ta ndihmojë femrën të hapet më shumë. Zemra e një femre hapet kur ajo ndien se merr mbështetjen për të cilën ka nevojë.

Ndonjëherë femrat nuk janë të vetëdijshme për rrethanat në të cilat mashkulli ka nevojë më të madhe për dashuri. Janë këto çastet kur një femër mund të sigurojë njëzet ose tridhjetë pikë në favorin e saj dhe të kalojë në avantazh. Ja disa shembuj:

## SI MUND TË SHËNOJNË FEMRAT SASI TË MËDHA PIKËSH

| Ajo që ndodh | Pikët që blla blla |
|---|---|
| 1. Ai bën një gabim dhe ajo nuk reagon duke e qortuar: "Të pata thënë" dhe as nuk i jep këshilla. | 10 - 20 |
| 2. Ai e zhgënjen, por ajo nuk e ndëshkon. | 10 - 20 |
| 3. Ai e humb rrugën kur është në timon, por ajo nuk i jep rëndësi kësaj ndodhie. | 10 - 20 |
| 4. Ai e humb rrugën kur është në timon, por ajo kap anën pozitive të situatës dhe i thotë: "Po ta kishim marrë rrugën më të shkurtër, nuk do ta shijonim këtë perëndim të mrekullueshëm të diellit." | 20 - 30 |
| 5. Kur ai harron të blejë diçka, ajo i thotë: "Nuk ka asnjë problem. Mund ta marrësh kur të dalësh herën tjetër." | 10 - 20 |
| 6. Ai harroi përsëri, por ajo vazhdon të tregojë durim dhe besim: "S'ka problem. Herën tjetër." | 20 - 30 |
| 7. Kur vë re se e ka lënduar në shpirt, i kërkon ndjesë dhe i jep dashuri, për të cilën ai ka nevojë. | 10 - 40 |
| 8. Nuk i mbetet qejfi nëse ai nuk e ndihmon, mendon se po të kishte mundësi, ai do t'ia bënte qejfin. Nuk e shpërfill dhe as nuk i shfaq mosmiratim. | 10 - 20 |

| Ajo që ndodh | Pikët që blla blla |
|---|---|
| 9. I kërkon edhe një herë ndihmë dhe ai përsëri kundërshton. Prapë nuk e bën të ndihet fajtor, por pranon caqet e tij. | 20 – 30 |
| 10. I kërkon mbështetje, pa i shprehur pretendime, kur ai mendon se janë baraz me pikë. | 1 – 10 |
| 11. I kërkon mbështetje, pa i shprehur pretendime, edhe kur është e shqetësuar ose kur ai është i vetëdijshëm se ajo po jep më shumë. | 10 – 30 |
| 12. Kur ai mbyllet në vetvete, nuk e bën të ndihet fajtor. | 10 – 20 |
| 13. Kur ai futet në strofull, ajo i uron kthim të mbarë dhe nuk e ndëshkon, as nuk e braktis. | 10 – 20 |
| 14. Kur ai kërkon ndjesë për një gabim, ajo pranon duke i treguar gatishmëri për ta falur. Sa më i rëndë të jetë gabimi që ai ka bërë, me faljen që bën, më shumë pikë do të shënojë. | 10 – 50 |
| 15. Nëse refuzon të bëjë diçka për partnerin, ajo nuk ia numëron arsyet pse nuk mund ta bëjë atë gjë, pra, nuk e mërzit atë duke e detyruar ta dëgjojë. | 1 – 10 |
| 16. Kur ai i kërkon të bëjë diçka, ajo pranon, pa e humbur humorin e saj të mirë. | 1 – 10 |

| Ajo që ndodh | Pikët që blla blla |
|---|---|
| 17. Nëse ai dëshiron të bëjë paqe pas një grindjeje dhe fillon të bëjë gjëra të vogla për partnerën, ajo tregohet përsëri e gatshme ta vlerësojë. | 10 - 30 |
| 18. Lumturohet kur ai kthehet në shtëpi. | 10 - 20 |
| 19. Në rast mosmarrëveshjeje, në vend që t'ia shprehë kundërshtimin e saj, shkon në dhomën tjetër dhe nuk del derisa ta ndiejë se është e qetë dhe gati për dialog. | 10 - 20 |
| 20. Në rrethana të veçanta, nuk u jep rëndësi gabimeve të tij, të cilat normalisht do ta shqetësonin. | 20 - 40 |
| 21. E çmon sinqerisht që bën dashuri me të. | 10 - 40 |
| 22. Nëse ai harron se ku i ka vënë çelësat, nuk e vështron sikur e konsideron një njeri të papërgjegjshëm. | 10 - 20 |
| 23. Kur dalin së bashku, zhgënjimin e saj të mundshëm rreth një spektakli kinematografik ose një teatri ia shpreh me takt dhe me mirësjellje. | 10 - 20 |
| 24. Nuk i jep udhëzime kur ai është në timon ose kur duhet të parkojë makinën dhe, pasi arrijnë në vendin e caktuar, ia shpreh vlerësimin e saj. | 10 - 20 |

| Ajo që ndodh | Pikët që blla blla |
|---|---|
| 25. Më mirë i kërkon mbështetje sesa t'i flasë për gabimet e tij. | 10 – 20 |
| 26. Ia shpreh ndjenjat e saj negative pa e qortuar, pa e kundërshtuar ose pa i shprehur mosmiratim. | 10 – 40 |

## Si mund të shënojë femra një numër më të madh pikësh

Secili nga shembujt e mësipërm tregon se sa i ndryshëm është kriteri nga nisen meshkujt për të bërë pikë. Por nuk është e nevojshme që një femër të vërë në praktikë të gjitha sugjerimet që renditëm më sipër, mbasi këto rrethana janë si më të veçanta. Nëse partnerja është në gjendje t'i japë atë për të cilën ai ka nevojë, mashkulli do të jetë shumë zemërgjerë në dhënien e pikëve.

Siç kemi përmendur në kreun 7, te femra aftësia për të dhënë dashuri në çaste të vështira është e luhatshme si një valë. Kur kjo aftësi e saj rritet (pra, kur vala ngjitet), ky është çasti i duhur për të bërë pikë me bollëk.

Në mënyrë të ngjashme, edhe nevoja për dashuri e një mashkulli pëson luhatje. Ja përse sasitë e pikëve nuk janë gjithmonë tregues: është nevoja për dashuri ajo që do të caktojë me saktësi sasinë e pikëve herë pas here.

Për shembull, kur ka bërë një gabim, mashkulli ndihet në siklet, mërzitet ose ndien druajtje.

Nevoja e tij për dashuri do të rritet, dhe në përpjesëtim të drejtë do të rritet edhe prirja e tij për të qenë më zemërgjerë për t'i dhënë pikë partneres, kur ajo do t'ia japë mbështetjen e duhur.

Në rast se ajo reagon negativisht, ai do t'i zbresë një numër pikësh në përpjesëtim me nevojën e tij për dashuri. Nëse si pasojë e një gabimi të rëndë, ai do të ndihet i lënë pas dore, mund t'i zbresë shumë pikë partneres.

**Kur ka bërë një gabim, mashkulli ndihet në siklet, mërzitet ose ndien druajtje. Nevoja e tij për dashuri do të rritet, dhe në përpjesëtim të drejtë do të rritet edhe prirja e tij për të qenë më zemërgjerë për t'i dhënë pikë partneres.**

## Ç'E SHTYN MASHKULLIN TË JUSTIFIKOHET

Mund të ndodhë që, kur e sheh partneren e tij të shqetësuar nga një gabim i tij, mashkulli zemërohet.

Zemërimi i tij në këto raste është në përpjesëtim të drejtë me masën e gabimit. Një gabim i vogël nuk do ta shqetësojë aq shumë mashkullin, ndërsa një faj i rëndë do ta shtyjë të ndjehet në pozicion mbrojtjeje. Ndonjëherë femrat çuditen që mashkulli nuk kërkon të falur për gabimet e bëra, por këtu kemi fjalë për një reagim që shpjegohet lehtë: ai druan se partnerja nuk do ta falë.

Burrit iu bë gabim e hidhërohet aq shumë, saqë, në vend që ta shprehë hidhërimin e vet, zemërohet me partneren pse ka shkaqe shqetësimi e aq dhe kështu e ndëshkon.

**Për një mashkull prirja për gabime shpesh
të bëhet pjesë e hidhërimit të qëndrueshëm**

Kur një mashkull përjeton një gjendje shpirtërore jo të mirë, në qoftë se femra tregohet e zgjuar dhe nuk i bie fare në sy, në pritje që furtuna të qetësohet, pasi të rigjejë ekuilibrin, ai do t'i jetë mirënjohës dhe do t'i japë shumë pikë.

Në të kundërt, në qoftë se ajo e keqëson gjendjen me ndërhyrjen e saj për ta ndalur furtunën, ai do ta qortojë ashpër për këtë ndërhyrje.

## KUR MESHKUJT JAPIN NDËSHKIME

Kur femra arrin ta kuptojë mënyrën e përllogaritjes së pikëve të përshtatur nga meshkujt, ajo do të ketë një avantazh të jashtëzakonshëm.

Por, zakonisht, femrat tronditen nga kjo gjë dhe ngurrojnë t'i shprehin ndjenjat e tyre. Sigurisht, do të ishte një mrekulli nëse do ta kuptonin padrejtësinë e kësaj metode dhe do të ndryshonin brenda një nate... por ndryshimet kërkojnë kohë.

Një femër, sidoqoftë, mund të marrë zemër, duke menduar që nëse partneri është i shpejtë në dhënien e ndëshkimit, po aq i shpejtë është edhe në heqjen e këtij ndëshkimi.

Mashkulli që kryen këtë operacion është njësoj si femra që mban mëri, kur është e bindur se po jep më shumë se partneri. Ajo i zbret pikët e tij nga të sajat dhe i cakton një zero ose e zbret në minus.

Në këto raste, mashkulli duhet të përpiqet të kuptojë se ajo vuan nga një formë e vërtetë e sëmundjes së mërisë, prandaj duhet t'i përcjellë më shumë dashuri se zakonisht.

E njëjta gjë ndodh kur mashkulli jep ndëshkime. Në këto raste, për t'u qetësuar ai ka nevojë për një dozë të madhe dashurie dhe, në qoftë se e merr këtë, atëherë do të shpejtojë t'i japë një sasi të mirë pikësh partneres.

Duke mësuar metodën e meshkujve të dhënies së pikëve, femra do të mësojë t'i japë mbështetje partnerit, kur e sheh të

tërhequr ose të lënduar në shpirt. Në vend që të bëjë gjëra të vogla për të, domethënë të sillet ashtu siç do të dëshironte që partneri të sillej me të në një rrethanë të ngjashme, ajo do të dijë të angazhohet t'ia japë atë çka me të vërtetë ai dëshiron.

## TË KIHEN PARASYSH NDRYSHIMET

Janë të shumta avantazhet që meshkujt dhe femrat mund të fitojnë, në qoftë se do të kenë parasysh që tjetri ka një kriter të ndryshëm për llogaritjen e pikëve.

Të rifreskosh një lidhje dashurie nuk kërkon më shumë energji sesa shpenzon dhe nuk sjell medoemos vështirësi të mëdha.

Marrëdhëniet tona janë të tensionuara derisa nuk jemi të mësuar t'i drejtojmë energjitë tona sipas mënyrave që do të ishin më të çmuara nga partneri.

# 11

# Si t'i komunikojmë ndjenjat negative

Kur jemi të shqetësuar, të zhgënjyer, të rënë shpirtërisht ose të zemëruar, e kemi të vështirë të komunikojmë me dashamirësi. Kur kemi emocione negative, priremi ta humbasim kontaktin me ndjenjat pozitive, si besimi, përkujdesja, mirëkuptimi. Në çaste të caktuara, një dialog që niset me qëllim të mirë, fare lehtë mund ta shndërrojmë në sherr. Në nxehje e sipër, harrojmë të komunikojmë në atë mënyrë që të jetë e pranueshme për partnerin dhe për ne.

Në këto rrethana, femrat, në mënyrë të pavetëdijshme, priren ta qortojnë partnerin dhe ta bëjnë atë të ndihet fajtor. Në vend që të vlerësojnë se ai po bën ç'është e mundur, atyre u shkon në mendje më e keqja, tregohen kritike dhe i mbajnë mëri. Nëse femra është mbërthyer nga ndjenja negative, ajo has vështirësi për t'i shprehur partnerit besim, pranim dhe vlerësim dhe nuk e kupton se sa i dëmshëm dhe i dhimbshëm rezulton për partnerin qëndrimi i saj.

Kur është i shqetësuar, mashkulli priret të bëhet kritik ndaj femrës dhe ndjenjave të saj. Në vend që të ketë parasysh se partnerja është e brishtë dhe e ndjeshme, ai tregohet i ngushtë dhe indiferent. Kur është i kapluar nga ndjenja negative, ai has vështirësi për t'u shprehur me respekt, me përkujdesje dhe në mënyrë të arsyeshme. Ai nuk e mendon se sa e dhimbshme rezulton për femrën qëndrimi i tij kryeneç.

Janë këto çastet kur të flasësh nuk vlen shumë. Për fat të mirë, ka një alternativë. Në vend që të parashtroni në mënyrë verbale ndjenjat ndaj njëri-tjetrit, mund të shkruhet një letër.

Duke shkruar, do të keni mundësinë t'u kushtoni vëmendje ndjenjave tuaja, pa pasur frikë se mund ta lëndoni partnerin. Menjëherë do të bëheni më të ekuilibruar dhe të dashur. Kur shkruajnë një letër, meshkujt bëhen më të përkujdesur, më të arsyeshëm dhe më respektues, nga ana e tyre, zhvillojnë aftësi më të madhe besimi, vlerësimi dhe pranimi ndaj partneres.

Të hedhësh në letër ndjenjat negative është një mënyrë e shkëlqyer për të kuptuar se sa pak të dashur dukeni ndaj partnerit dhe, falë kësaj vetëdijeje më të madhe, korrigjoheni. Përveç kësaj, shkrimi ka një funksion kthjellues: duke e çliruar fushën nga emocionet negative, u krijohet hapësirë ndjenjave pozitive. Pas kësaj do të jetë e mundur t'i drejtoheni partnerit, duke i folur në mënyrë më të dashur dhe më pak kritike, duke rritur kështu mundësitë për ta kuptuar partnerin dhe për t'u kuptuar prej tij.

Ka të ngjarë që pasi të keni shkruar një letër nuk e ndieni më nevojën për të folur dhe do të ndiheni të zellshëm të tregoheni të dashur me partnerin tuaj. E shkruani letrën që të shfreni ndjenjat tuaja apo thjesht që të ndiheni të qetë me veten, sidoqoftë, kjo është një mënyrë shumë dobiprurëse.

**E shkruani letrën që të shfreni ndjenjat tuaja apo thjesht që të ndiheni të qetë me veten, sidoqoftë, kjo është një mënyrë shumë dobiprurëse.**

Teknika e Letrës së Dashurisë rrit në mënyrë të pakufishme ndikimin dhe efikasitetin mbi këtë proces të brendshëm. Mendimet lidhur me këtë mund t'i hidhni në letër ose, në qoftë se preferoni, krijojeni atë në mendjen tuaj.

## NJË LETËR DASHURIE LIDHUR ME HARRESËN

Kur Tomi fjeti më gjatë se sa duhej dhe harroi ta shoqëronte vajzën, Hajlein, te dentisti, gruaja e tij, Samanta, u tërbua. Por në vend që ta vinte Tomin përballë zemërimit dhe mospranimit të saj, ajo u ul dhe ia shkroi Letrën e Dashurisë, që ne po e riprodhojmë më poshtë. Pasi e shkroi, ajo qe në gjendje t'i fliste në mënyrë më të ekuilibruar dhe të qetë.

Falë letrës, Samanta nuk ndjeu shtysën e brendshme për ta qortuar apo refuzuar burrin. Në vend që të bënte fjalë me të, u soll në mënyrë të tillë, sa kaluan një mbrëmje të këndshme së bashku, ndërsa javën që pasoi Tomi bëri kujdes të mos e humbiste takimin e së bijës me dentistin.

Ja dhe Letra e Dashurisë e Samantës:

*"I dashur Tom,*

*1.* ***Zemërim****: Jam tërbuar fare nga fakti që harrove. Jam e zemëruar sepse fjete shumë. Urrej faktin që, vetëm pse nuk kurdise zilen e orës, le pa bërë çdo gjë tjetër. Jam e lodhur duke u ndier vetëm unë përgjegjëse për mbarëvajtjen e punëve. Ti pretendon që unë të merrem me gjithçka, por unë jam e lodhur nga kjo gjendje.*

*2.* ***Trishtim****: Më trishton fakti që Hajlei humbi takimin te dentisti dhe që ti harrove. Jam e trishtuar, se më duket se nuk jam më e rëndësishme, si më parë, për ty. Më trishton fakti që ti punon shumë, je gjithmonë i lodhur, që ke pak kohë për mua. Ndihem e lënduar që nuk dukesh i lumtur kur më sheh kur kthehesh në shtëpi. Ndihem e lënduar kur ti harron të bësh diçka. Kam përshtypjen se nuk shfaq më interesim për mua.*

3. ***Frikë***: *Kam frikë se më takon mua të bëj gjithçka. Kam frikë të të besoj. Kam frikë se për ty nuk kam pikë vlere. Nuk dua që unë të bëj çdo gjë. Kam nevojë për ndihmën tënde. Kam frikë se nuk do të bëhesh kurrë i përgjegjshëm. Kam frikë se punon tepër. Kam frikë se do të përfundosh i sëmurë.*

4. ***Keqardhje***: *Ndiej siklet kur harron një takim. Ndiej siklet kur arrin me vonesë diku. Më vjen keq që jam kaq kërkuese. Më vjen keq që nuk të pranoj më ashtu siç je. Më vjen turp që nuk jam më e dashur me ty. Nuk dua të të braktis.*

5. ***Dashuri***: *Tomi, të dua. E kuptoj lodhjen tënde. Punon shumë. E di që po bën çmos për ne. Të kam falur edhe pse harrove. Falemnderit që caktove një takim tjetër. Falemnderit që u tregove i gatshëm ta shoqërosh vajzën te dentisti. E di që na ke vërtet në zemër. E di që më do. Jam me fat që të kam pranë meje. Dua të kaloj një mbrëmje dashurie si asnjëherë tjetër.*

*Me dashuri, Samanta*

*P.S.: Kam nevojë të dëgjoj të thuash se do të marrësh përsipër ta shoqërosh Hajlein te dentisti, javën e ardhshme."*

## Një letër dashurie lidhur me indiferencën

Të nesërmen Xhimi duhej të nisej për një udhëtim pune dhe atë mbrëmje gruaja e tij, Virxhinia, dëshironte pak intimitet. I solli një mango (bimë tropikale) dhe ia dha. Xhimi ishte në krevat, i zhytur në lexim, dhe tha vetëm se nuk kishte dëshirë. E ndier e refuzuar, Virxhinia la dhomën. Ndihej e lënduar në shpirt dhe e zemëruar, por, në vend që t'i ankohej burrit për

mosndjeshmërinë dhe mosmirësjelljen e tij, i shkroi një Letër Dashurie.

Pasi e shkroi, duke u ndier më e gatshme për ta pranuar ashtu siç qe dhe për ta falur, u kthye në dhomë tek ai dhe i tha: "Nesër nisesh. Përse nuk qëndrojmë pak pranë njëri-tjetrit?" Pas kësaj, Xhimi e la librin dhe të dy kaluan një mbrëmje të këndshme. Falë Letrës së Dashurisë, Virxhinia kishte gjetur forcën dhe delikatesën e duhur për t'ia kërkuar në mënyrë më të drejtpërdrejtë vëmendjen partnerit. As që pati nevojë t'ia tregonte letrën.

Ja çfarë i shkroi:

"I dashur Xhim.

1. **Zemërim**: *Më zhgënjen kur mendoj se parapëlqen të lexosh, kur e di që nesër do të nisesh. Më tërbon fakti që më shpërfill. Më tërbon fakti që ti nuk ke dëshirë t'i kalosh këto orë me mua dhe që nuk kalojmë më shumë kohë së bashku. Për ty ka gjithmonë diçka më të rëndësishme se unë. Dua të dëgjoj të më thuash që më do.*

2. **Trishtim**: *Më trishton kur mendoj që nuk ke dëshirë të qëndrosh me mua dhe që punon shumë. Kam përshtypjen se ti as që e vë re mungesën time. Trishtohem që je gjithnjë i zënë. Trishtohem që nuk ke dëshirë të më flasësh. Nuk ndihem më shumë e veçantë për ty.*

3. **Frikë**: *Kam frikë se ti nuk u vë rëndësi deri dhe arsyeve të shqetësimit tim. Kam frikë se nuk do t'ia dish fare për mua. Kam frikë të të them të marrësh pjesë në ndjenjat e mia. Kam frikë se më lë pas dore dhe që më pas do të largohemi gjithnjë e më shumë nga njëri-tjetri. Më tmerron mendimi se nuk mund të bëj dot asgjë për ta ndrequr këtë gjendje. Kam frikë se të dukem e mërzitshme dhe nuk të pëlqej.*

4. **Keqardhje**: *Ndihem në siklet kur mendoj se kam dëshiruar të kalojmë pak kohë së bashku, ndërkohë që ti nuk do t'ia dish fare për mua. Më vë në siklet që ndihem shumë e shqetësuar. Më vjen keq nëse të dukem tepër kërkuese. Më vjen keq që nuk jam më e dashur dhe e aftë për të të pranuar ashtu siç je. Më vjen keq që u solla ftohtë kur më dhe të kuptoja se nuk je i disponueshëm. Më vjen keq që nuk të dhashë një mundësi tjetër. Më vjen keq që nuk pata mjaft besim në dashurinë tënde.*

5. **Dashuri**: *Xhimi, të dua. Ja përse ta solla mangon. Doja të bëja diçka për ty. Desha të kaloja disa çaste të mrekullueshme me ty. E dua ende një gjë tillë. Po të fal që u tregove indiferent. Po të fal që nuk u solle ashtu siç duhet. E kuptoj që ishe i zënë me leximin. Le t'i falim njëri-tjetrit një mbrëmje të bukur.*

*Të dua, Virxhinia*

*P.S. Përgjigjja që do të doja prej teje është: Të dua, Virxhinia, edhe unë dua të kaloj një mbrëmje të bukur me ty. Do ta ndiej mungesën tënde."*

## Një letër dashurie lidhur me grindjet

Majkëlli dhe Vanesa duhej të merrnin një vendim të natyrës financiare dhe nuk po binin dakord. Brenda pak minutash nisën të bënin fjalë. Kur vuri re se po bërtiste, Majkëlli mori frymë thellë dhe tha: "Kam nevojë për pak kohë që të mendohem për këtë, pastaj diskutojmë." Shkoi në dhomën tjetër dhe i përshkroi ndjenjat e tij në një Letër Dashurie.

Pasi e shkroi, u ndje në gjendje ta rifillonte debatin, por tani duke shfaqur mirëkuptim më të madh. Të dy arritën kështu ta zgjidhnin problemin pa e lënduar njëri-tjetrin.

Ja Letra e Dashurisë së Majkëllit:

"*E dashur Vanesa,*

*1.* **Zemërim**: *Jam i zemëruar që je kaq shumë emotive. Jam i zemëruar që vazhdon të më keqkuptosh. Jam i zemëruar pse nuk arrin të jesh e qetë kur flasim. Jam i zemëruar për ndjeshmërinë tënde të tepruar dhe që lëndohesh kaq shpejt. Më tërbon fakti që ke humbur besimin tek unë dhe që më lë pas dore.*

2. **Trishtim**: *Trishtohem kur grindemi. Lëndohem në shpirt kur perceptoj dyshimet e tua dhe mosbesimin tënd ndaj meje. Lëndohem në shpirt kur mendoj se mund të humb dashurinë tënde. Jam i trishtuar për grindjen tonë.*

3. **Frikë**: *Kam frikë se po bëj ndonjë gabim. Kam frikë se nuk mund të bëj atë që dua, pa të sjellë shqetësime. Kam frikë të marrësh pjesë në ndjenjat e mia. Kam frikë se ti më bën të ndihem fajtor. Kam frikë të dukem i pazoti. Kam frikë se nuk më vlerëson. Kam frikë të flas, kur je e nxehur. S'di ç'të them.*

4. **Keqardhje**: *Më vjen keq që të lëndova në shpirt. Më vjen keq që nuk shkoj mirë me ty. Më vjen keq që jam treguar aq i ftohtë. Më vjen keq që u jam kundërvënë vrazhdë mendimeve të tua. Më vjen keq që të kam bërë fajtore ty. Nuk meriton të trajtohesh kështu. Më vjen keq që të kam qortuar.*

5. **Dashuri**: *Vanesa, të dua dhe dëshiroj ta zgjidhim mosmarrëveshjen tonë. Tani jam i bindur se jam në gjendje të të dëgjoj. Dua të të ndihmoj. E kuptoj se t'i kam lënduar ndjenjat. Më vjen keq që të kam nënvlerësuar. Të dua shumë. Dua të jem heroi yt dhe e di që nuk është e domosdoshme të jemi të një mendimi në çdo gjë. Dua që ti të më admirosh. Kam nevojë të jem vetvetja dhe të ndih-*

*moj që edhe ti të jesh e tillë. Të dua. Këtë herë, kur të flasim, do të jem më i durueshëm dhe i arsyeshëm. E meriton.*

*Të dua, Majkëlli*

*P.S.: Përgjigjja që do të doja nga ti është: "Të dua, Majkëll, vlerësoj përkujdesjen dhe mirëkuptimin që tregon për mua. Jam e sigurt se do të zgjidhim gjithçka."*

## PSE KEMI NEVOJË TË SHKRUAJMË LETRA DASHURIE

Siç kemi parë disa herë në këtë libër, për femrat është shumë e rëndësishme t'i ndajnë ndjenjat e tyre me partnerin dhe të ndihen të kuptuara, të rëndësishme dhe të respektuara. Po aq e rëndësishme është për meshkujt që të ndihen të vlerësuar, të pranuar dhe të denjë për besim. Në një lidhje çiftore, problemi më i rëndë lind kur femra e bën mashkullin t'i përjetojë ndjenjat negative të saj, dhe, si rezultat, ai nuk ndihet i dëshiruar.

Në këtë rast, mashkulli i percepton si kritike, pretenduese dhe plot mëri ndjenjat e saj dhe, kur ai e kundërshton, femra ndihet e privuar nga dashuria e tij. Suksesi i një lidhjeje dashurie varet vetëm nga dy faktorë: aftësia e mashkullit për ta dëgjuar femrën me dashuri dhe respekt dhe aftësia e femrës për t'i shprehur ndjenjat e saj në mënyrë të përzemërt dhe respektuese.

Që një lidhje midis partnerësh të shkojë mirë, është e nevojshme që të dy t'i komunikojnë njëri-tjetrit ndryshimet që ndodhin në ndjenjat e tyre. Të shpresosh që një lidhje dashurie të jetë e përsosur, natyrisht, është jorealiste. Për fat të mirë, nga këtu deri te përsosmëria hapësira për t'u përmirësuar nuk mungon.

## Shpresa realiste

Të shpresosh që komunikimi të jetë gjithmonë i lehtë, kjo nuk është realiste. Ka ndjenja që është e vështirë t'i komunikosh pa lënduar në shpirt dëgjuesin. Ndodh që njerëz, të cilët kanë marrëdhënie partneriale të mrekullueshme, torturohen në përpjekjen për të gjetur një mënyrë komunikimi që të jetë e pranueshme për të dy. Është e vështirë ta kuptosh plotësisht këndvështrimin e një personi tjetër, sidomos kur ai ose ajo nuk thotë atë gjë që ne do të donim të dëgjonim. Përveç kësaj, është e vështirë të shfaqim respekt për tjetrin, kur ndjenjat tona janë lënduar.

Shumë çifte mendojnë gabimisht se paaftësia e tyre për të komunikuar do të thotë që ata nuk duhen mjaftueshëm. Sigurisht, dashuria është një faktor i rëndësishëm për t'u marrë në konsideratë, por ajo që ka më tepër rëndësi është aftësia për të komunikuar dhe, për fat të mirë, kjo është një gjë plotësisht e mundur të arrihet.

## Si të mësojmë të komunikojmë

Komunikimi i mirë i dy partnerëve do të ishte për ata një natyrë e dytë, nëse do të ishin rritur në familje, pjesëtarët e të cilave janë të aftë të komunikojnë në mënyrë të sinqertë dhe të përzemërt. Por në brezat e kaluar, komunikimi i çifteve, përgjithësisht, konsistonte në mospërfilljen e ndjenjave negative të njëri-tjetrit. Shpesh këto ndjenja konsideroheshin një sëmundje e turpshme, që duhej të fshihej me kujdes.

Në familjet më pak "të civilizuara" komunikimi midis partnerëve ndonjëherë arrinte te racionalizimi ose të shprehurit e ndjenjave negative përmes dënimeve fizike ose me fyerje e sharje, me fjalë brutale... dhe e gjitha kjo me qëllimin që të ndihmoheshin fëmijët të mësonin ta ndanin të mirën nga e keqja.

Nëse prindërit tanë do të kishin mundur të komunikonin përzemërsisht, pa shtypur ndjenjat negative, në fëmijëri nuk do të kishim pasur frikë të zbulonim dhe të ekzaminonim reagimet tona negative nëpërmjet përpjekjeve dhe gabimeve tona. Tetëmbëdhjetë vjet përpjekje dhe gabime do të na kishin aftësuar, pak nga pak, për t'ia shprehur gjendjet tona shpirtërore partnerit në mënyrën e duhur dhe tërë respekt. Nëse i përkisni kësaj kategorie të vogël fatlume, ka të ngjarë që të mos keni nevojë të rendni pas Letrës së Dashurisë.

## Nëse e kaluara jonë do të kishte qenë ndryshe

Nëse e kaluara jonë do të kishte qenë ndryshe, ne do ta kishim parë babain tonë të dëgjonte me dashuri dhe vëmendje kur nëna jonë i shprehte zhgënjimet dhe mërzitjet e saj shpirtërore. Çdo ditë do ta kishim parë t'ia jepte përkujdesjen e ngrohtë dhe mirëkuptimin, për të cilët ajo kishte nevojë.

Do ta kishim parë nënën tonë t'i jepte besim të plotë babait dhe t'ia shprehte hapur ndjenjat e saj, pa e qortuar ose pa e kundërshtuar. Do të kishim parë që njëri prej tyre mund të ndihej i shqetësuar, por që jo për këtë ta largonte partnerin, duke i shfaqur mosbesim, trysni emotive, mosmiratim, ftohtësi ose duke mos e konsideruar të denjë.

Pak nga pak, do të ishim mësuar t'i sundonim emocionet tona, ashtu siç zotërojmë shumë aspekte të jetës sonë. Komunikimi i mirë do të kishte qenë për ne një tjetër zakon i fituar, ashtu si të kërcyerit, të kënduarit, të lexuarit ose mbajtja e llogarive.

Por për pjesën më të madhe të brezit tonë nuk ka qenë kështu. Përkundrazi, kemi humbur vite e vite për të mësuar mënyra të gabuara komunikimi, dhe tani që të mësojmë të komunikojmë në mënyrë të përzemërt edhe ndjenjat negative, na duket një sipërmarrje e vështirë dhe thuajse e paarritshme.

Që të mund t'i kuptoni në mënyrë të plotë vështirësitë, provoni t'u përgjigjeni pyetjeve të mëposhtme:

1. Kur jeni të zemëruar ose tërë mllef, si mund të shprehni dashuri nëse gjatë fëmijërisë dhe adolleshencës suaj prindërit tuaj grindeshin ose fshihnin të vërteta, për t'i shmangur grindjet?
2. Si mund t'i nxisni fëmijët tuaj që t'jua dëgjojnë fjalën pa i qortuar ose pa i ndëshkuar, nëse prindërit tuaj bërtisnin ose ju ndëshkonin që të ishit të disiplinuar?
3. Si mund të kërkoni një mbështetje më të madhe, nëse në fëmijëri jeni ndier vazhdimisht të lënë pas dore dhe të zhgënjyer?
4. Si mund t'i bëni të tjerët të marrin pjesë në ndjenjat tuaja negative, nëse i druheni refuzimit prej tyre?
5. Si mund të bisedoni me partnerin tuaj, nëse ndjenjat tuaja thonë "Të urrej"?
6. Si mund të thoni "Më vjen keq", nëse në fëmijëri ndëshkoheshit për gabimet tuaja?
7. Si mund të arrini t'i pranoni gabimet tuaja, nëse i druheni ndëshkimit ose refuzimit?
8. Si mund t'i shprehni lirshëm ndjenjat tuaja, nëse në fëmijëri keni qenë shpesh herë të lënë pas dore ose ju qortonin kur ishit të shqetësuar ose kur qanit?
9. Si mund të kërkoni atë që doni, nëse në fëmijëri ju kanë bërë të ndiheni vazhdimisht fajtor, ngaqë dëshironit më shumë?
10. Si mund t'i kuptoni emocionet që ju shqetësojnë, nëse prindërit tuaj nuk kanë pasur kurrë kohën, durimin ose mençurinë t'ju pyesnin çfarë ju shqetësonte?

Përgjigjja e këtyre dhjetë pyetjeve është një e vetme: Është e mundur të mësojmë të komunikojmë në mënyrë të përzemërt, por, për t'ia dalë mbanë lipset punë dhe lodhje. Sado të mirë të ishin prindërit tanë, asnjëri nuk është i përsosur. Nëse hasni vështirësi për të komunikuar siç duhet, mos i përjetoni vështirësitë, që ju dalin, si një mallkim dhe as mos ua vini tërë fajin prindërve tuaj. Kjo vjen thjesht se nuk keni marrë përgatitjen dhe sigurinë e duhur.

Kur të lexoni pyetjet e mësipërme, ka të ngjarë që te ju të shfaqen emocione të caktuara. Mos e çoni dëm këtë rast. Jepini menjëherë vetes njëzet minuta kohë për t'i shkruar një Letër Dashurie njërit prej prindërve tuaj. Merrni laps e letër dhe filloni të shkruani në letër atë çka ndieni. Bëjeni menjëherë, rezultati do t'ju befasojë.

## TA THUASH TË GJITHË TË VËRTETËN

Letrat e Dashurisë janë rezultative, sepse ndihmojnë për ta thënë të vërtetën. Të hysh e të zbulosh vetëm një pjesë të ndjenjave, nuk është terapeutike. Për shembull:

1. Kur perceptoni zemërimin tuaj, kjo mund të mos ju ndihmojë aspak për të mirë, madje, vetëm mund ta shtonit dhe më shumë atë. Po të përqendroheni vetëm te zemërimi juaj, do të rrëmbeheni prej tij dhe do të nxeheni më keq.
2. Po të qani për orë të tëra mund t'ju bëjë të ndiheni bosh dhe pa forca, nëse nuk kapërceni trishtimin që ju ka mbuluar.
3. Perceptimi i anktheve tuaja mund t'ju bëjë edhe të druajtur.

4. Kur ndieni brengosje dhe nuk bëni përpjekje për ta kaluar, do të ndiheni në faj, të drojtur e, madje, do ta minoni vlerësimin që keni për veten.
5. Duke u përpjekur të jeni gjithnjë të dashur, do të ndiheni të detyruar t'i mbytni të gjitha ndjenjat tuaja negative dhe kështu, me kohë, aftësia juaj për të ndier emocione do të mpihet.

Letrat e Dashurisë janë rezultative, sepse na mësojnë t'i shprehim në mënyrë të mirëfilltë dhe të plotë të gjitha ndjenjat. Për ta shëruar vuajtjen tonë të brendshme, duhet të perceptojmë secilën prej katër anëve parësore të saj, domethënë zemërimin, trishtimin, frikën dhe dhimbjen.

## Përse janë rezultative letrat e dashurisë

Të shprehurit e secilit prej këtyre katër niveleve të gjendjeve emocionale na jep mundësi të çlirohemi nga vuajtja e brendshme. Po të kufizohemi në zbulimin dhe në të shprehurit e vetëm dy prej tyre nuk do të ishte po aq efikase, sepse një pjesë e mirë e reagimeve tona negative nuk janë ndjenja të mirëfillta, përkundrazi janë mekanizma mbrojtëse, që përdorim në mënyrë të pavetëdijshme për t'iu shmangur atyre reale.

Për shembull:

1. Njerëzit që marrin flakë menjëherë, në të vërtetë përpiqen t'i shmangen dhimbjes, trishtimit, frikës dhe qortimit. Kur arrijnë t'i perceptojnë ndjenjat e tyre më të brishta, pra, ato që përmendëm më sipër, zemërimi davaritet, duke u dhënë mundësi të shfaqin më mirë anën e tyre më pozitive.
2. Njerëzit që qajnë lehtë, nuk para zemërohen, por nëse ndihmohen që ta shprehin zemërimin, ata bëhen më të qetë dhe të disponueshëm.

3. Njerëzit e druajtur zakonisht kanë nevojë të perceptojnë dhe ta nxjerrin dufin; vetëm kështu largohet frika.
4. Njerëzit që shpesh ndiejnë keqardhje dhe kanë ndjenjën e fajit, zakonisht, kanë nevojë të perceptojnë dhe ta shprehin zemërimin dhe mërinë, në mënyrë që të mësojnë të duhen siç e meritojnë.
5. Njerëzit e disponueshëm dhe të dashur, por që priren të ndihen të brengosur dhe joreagues, kanë nevojë ta pyesin veten: "Nëse do të isha i zemëruar ose i shqetësuar për diçka, si do t'i shprehja ndjenjat e mia?" dhe pastaj t'i hedhin në letër këto ndjenja. Kjo do t'i ndihmojë ata t'i përjetojnë ndjenjat që fshihen pas brengosjes ose mosreagimit. Në këtë kuptim mund të përdoret Letra e Dashurisë.

## Ndjenja që fshehin të tjera ndjenja

Ja disa shembuj se si meshkujt dhe femrat i përdorin emocionet negative për t'iu shmangur vuajtjes së mirëfilltë ose për ta ndrydhur atë. Bëhet fjalë për një proces që kryhet instinktivisht, saqë shpesh njerëzit nuk janë të vetëdijshëm për të.

Reflektoni rreth këtyre pyetjeve:

- Të ndodh që të buzëqeshësh, kur je vërtet i zemëruar?
- Je hequr ndonjëherë si i zemëruar, kur thellë në veten tënde kishe frikë?
- A qesh dhe bën shaka, kur ndihesh shumë i trishtuar ose i lënduar në shpirt?
- A ke pririe t'ua ngarkosh fajin të tjerëve, kur ke frikë ose ndihesh fajtor?

Ja një pasqyrë që paraqet se në ç'mënyrë meshkujt dhe femrat mohojnë ndjenjat e tyre të vërteta. Është e qartë që jo të gjithë e gjejnë veten në qëndrimet respektive që i atribuohen

seksit që ata i përkasin. Kini parasysh se është fjala thjesht për mënyrat të dobishëm për të kuptuar se si mund të na ndodhë të gjithëve të jemi të pavetëdijshëm për ndjenjat tona të vërteta.

## Si i ndrydhim ndjenjat tona të vërteta

| Si e fshehin meshkujt dhimbjen e tyre (përgjatë një procesi në përgjithësi të pavetëdijshëm) | Si e fshehin femrat dhimbjen e tyre (përgjatë një procesi në përgjithësi të pavetëdijshëm) |
|---|---|
| 1. Meshkujt mund të rendin pas zemërimit, për t'iu shmangur ndjenjave të dhimbshme, si trishtimi, brengosja, ndjenja e fajit dhe frika. | 1. Femrat mund të rendin pas ankthit dhe merakosjes, për t'iu shmangur ndjenjave të dhimbshme, si zemërimi, ndjenja e fajit, frika e zhgënjimi. |
| 2. Meshkujt mund të rendin pas indiferencës dhe dekurajimit, për t'iu shmangur ndjenjave të dhimbshme të zemërimit. | 2. Femrat mund të ndiejnë tronditje, për ta shmangur zemërimin, acarimin dhe zhgënjimin. |
| 3. Meshkujt mund të ndihen të fyer, për të mos u lënduar në shpinë. | 3. Femrat mund të rendin pas ankthit për ta shmangur sikletin, zemërimin, trishtimin dhe keqardhjen. |
| 4. Meshkujt mund të rendin pas zemërimit dhe indinjimit për ta shmangur druajtjen ose pasigurinë në vetvete. | 4. Femrat mund të rendin pas frikës dhe pasigurisë, për ta shmangur zemërimin, dhimbjen dhe trishtimin. |

| | |
|---|---|
| 5. Meshkujt mund të ndiejnë drojtje, për t'iu shmangur, zemërimit ose brengosjes. | 5. Femrat mund të rendin pas brengosjes, për ta shmangur zemërimin ose druajtjen. |
| 6. Meshkujt mund të rendin pas butësisë dhe urtësisë për t'iu shmangur zemërimit, frikës, keqkuptimit dhe druajtjes. | 6. Femrat mund të rendin pas shpresës, për t'iu shmangur zemërimit, trishtimit dhe vuajtjes. |
| 7. Meshkujt mund të rendin pas fodullëkut, për ta shmangur pazotësinë e tyre. | 7. Femrat mund të rendin pas lumturisë dhe mirënjohjes, për ta shmangur trishtimin dhe zhgënjimin. |
| 8. Meshkujt mund të rendin pas agresivitetit, për ta shmangur frikën e tyre. | 8. Femrat mund të rendin pas dashurisë dhe gatishmërisë për ta falur partnerin, për ta shmangur lëndimin në shpinë ose zemërimin. |

## TË ÇLIROHEMI NGA NDJENJAT NEGATIVE

Nuk është e lehtë të kuptojmë dhe t'i pranojmë ndjenjat negative të një tjetri, në qoftë se tonat nuk janë marrë në konsideratë në masën e duhur.

Sa më e madhe të jetë aftësia jonë për t'i shëruar ndjenjat e paçliruara që nga koha e fëmijërisë, aq më e lehtë do të jetë t'i shprehim në mënyrë të përgjegjshme dhe t'ua vëmë veshin atyre të partnerit, pa ndier padurim, zhgënjim dhe mëri.

Sa më shumë të ngulmoni në mohimin e vuajtjes suaj, aq më të vështirë do ta keni t'ua vini veshin vuajtjeve të të tjerëve. Nëse ndiheni i paduruar dhe jotolerant ndaj ndjenjave të të

tjerëve, ka shumë të ngjarë që të reagoni në të njëjtën mënyrë edhe ndaj ndjenjave tuaja.

Për të ndryshuar lipset ta përballojmë realitetin e gjërave në një drejtë të re, të njohim se brenda vetes sonë është një fëmijë që ndien shqetësim, edhe kur mendja jonë e pjekur dhe racionale na thotë që s'ka asnjë arsye për t'u shqetësuar.

Duhet ta izolojmë këtë pjesë kaq emotive të unit tonë dhe t'ia kushtojmë përkujdesjen e ngrohtë të një prindi. Është e nevojshme ta hetojmë veten tonë: "Çfarë ke? Vuan? Cilat janë ndjenjat e tua? Çfarë të shqetëson? Përse je i zemëruar? Çfarë të trishton? Nga se ke frikë? Çfarë do?"

Duke i njohur ndjenjat tona me mirëkuptim, do të vëmë re se ato negativet mrekullisht shërohen dhe se jemi në gjendje të reagojmë në mënyrë më të dashur dhe më me respekt ndaj partnerit. Përmes njohjes te vetja të ndjenjave tona të moshës së fëmijërisë, u japim mundësi atyre ndjenjave që bartin dashuri të depërtojnë në çdo fjalë tonën.

Në qoftë se në fëmijëri emocionet tona më intime janë përfillur dhe vlerësuar me ngrohtësinë e duhur, tashmë të rritur do të dimë të mos mbytemi nga emocionet negative. Por, meqë një pjesë e mirë e brezit tonë nuk e ka pasur këtë fat, është e nevojshme të ndreqemi vetë.

## Si e kushtëzon e kaluara të tashmen

Edhe juve do t'ju ketë ndodhur që të jeni zënë në kurthin e gjendjeve shpirtërore negative. Ja disa mënyra me të cilat emocionet e paçliruara të fëmijërisë mund të na kushtëzojnë kur përballojmë tensionet e jetës sonë të përditshme si të rritur:

1. Në praninë e një ngjarjeje që na bën të ndihemi të dështuar, ndihemi të bezdisur dhe të zemëruar edhe në qoftë se uni ynë i rritur na thotë se duhet ta ruajmë qetësinë, gjakftohtësinë dhe dashamirësinë.

2. Në praninë e një ngjarjeje që na sjell zhgënjime, mbetemi të mbërthyer nga dhimbja dhe trishtimi edhe në qoftë se uni ynë i rritur na thotë se duhet ta ripërtërijmë entuziazmin, gjallërinë dhe shpresën.

3. Në praninë e një ngjarjeje alarmante, nuk arrijmë ta heqim frikën dhe merakun, edhe në qoftë se uni ynë i rritur na thotë se duhet ta rifitojmë sigurinë dhe besimin.

4. Në praninë e një ngjarjeje që na vë në pozitë të ngushtë, mbetemi të mbërthyer nga brenga dhe drojtja, edhe në qoftë se uni ynë i rritur na thotë se duhet të ndihemi të sigurt, kompetentë dhe të mrekullueshëm.

## T'i shuash ndjenjat përmes varësive

Të rritur, jemi përgjithësisht të prirur për t'i mbajtur nën kontroll emocionet negative, duke i shmangur ato. Në këtë kuptim, ndodh rëndom që të rendim pas varësive që kemi zhvilluar, me qëllim që t'i bëjmë të heshtin ulërimat e ndjenjave dhe nevojave të papërmbushura. Pas një gote me verë, vërtet, për pak kohë, dhimbja shuhet. Por kthimi i saj është i pashmangshëm.

Në mënyrë paradoksale, pikërisht duke u përpjekur t'i shmangim gjendjet shpirtërore negative bëjmë që t'u japim atyre pushteitn për të na mbikëqyrur qenien tonë. Duke mësuar t'ua vëmë veshin dhe t'i marrim në konsideratë emocionet më të thella të intimitetit tonë, do të zvogëlojmë pak nga pak shtypjen që ato ushtrojnë mbi ne.

**Në mënyrë paradoksale, pikërisht duke u përpjekur t'i shmangim gjendjet shpirtërore negative bëjmë që t'u japim atyre pushteitn për të na mbikëqyrur qenien tonë.**

Është e qartë që në çastet e një shqetësimi të thellë, është e pamundur të komunikosh me efikasitetin e duhur. Sepse kanë dalë në sipërfaqe ndjenjat e paçliruara të së kaluarës. Ndodh pak a shumë si me fëmijën, të cilit nuk i është lejuar kurrë një kapriço; dhe në qoftë se do t'i lejohej tani që është i rritur, ai do të mbyllej përsëri në kafazin e vet.

Emocionet tona fëmijërore të paçliruara na kushtëzojnë ne si të rritur, duke na burgosur vetëdijen tonë dhe duke penguar komunikimin. Derisa nuk mësojmë t'ua vëmë veshin ashtu siç duhet këtyre ndjenjave, në dukje irracionale (që duket sikur kanë hyrë në jetën tonë pikërisht kur kemi nevojë për gjithë ekuilibrin e mundshëm), ato do të vazhdojnë ta minojnë aftësinë tonë për të komunikuar në mënyrë pozitive.

Sekreti për t'i komunikuar ndjenjat e vështira dhe të dhimbshme qëndron te mençuria (dhe dëshira) për t'i hedhur në letër, për të fituar kështu vetëdije për ato më pozitivet. Sa më e madhe të jetë aftësia jonë për t'i përjcellë partnerit dashurinë që meriton, aq më e shëndetshme do të jetë lidhja jonë. Nëse do të mësojmë ta shfaqim shqetësimin tonë, emocionet tona negative, partneri do ta ketë më të lehtë të na japë mbështetjen për të cilën kemi nevojë.

## SEKRETI I SELF-HELP

Të shkruash Letra Dashurie është një mënyrë e shkëlqyer e *self-help*, pra, për ta ndihmuar veten, por, në qoftë se nuk mësoheni ta bëni menjëherë, ka të ngjarë që ta harroni se si bëhet. Sugjerimi im është që të paktën një herë në javë, kur diçka ju shqetëson, uluni e shkruajeni një Letër Dashurie.

Kjo letër është një mjet i dobishëm, jo vetëm për t'i sheshuar vështirësitë me partnerin, por edhe kur sikleti ju përket vetëm juve. Shkrimi i një Letre Dashurie do t'ju ndihmojë sa herë që përbrenda ndieni mëri, ankth, brengë, acarim, tr-

ishtim, lodhje ose thjesht stres. Sa herë që dëshironi të ndiheni në mirë në vetvete, shkruajeni një të tillë. Mbase nuk do ta ndryshojë rrënjësisht humorin tuaj, por sigurisht do t'ju japë mundësi të përparoni në drejtimin që parapëlqeni.

Në librin tim të parë "*What you feel you can heal*" (Atë që ndien mund ta shërosh), flas në mënyrë më të thelluar për rëndësinë që merr për ne hetimi i ndjenjave dhe shkruarja e Letrave të Dashurisë. Në pjesën *Healing the heart* (Ta shërosh zemrën), përveç të tjerave, jap disa ushtrime të bazuara në teknikën e Letrës së Dashurisë dhe teza për ta kapërcyer ankthin, për ta nxjerrë dufin, për ta dashur "fëmijën" që fshihet brenda nesh dhe për t'i shëruar plagët emotive të së kaluarës.

Shumë libra të tjerë janë shkruar për këtë çështje. Leximi i tyre do t'ju ndihmojë t'i njihni ndjenjat tuaja më intime dhe t'i shëroni ato. Por kini parasysh, nëse nuk i jepni mundësi anës më emocionale të unit tuaj për të folur dhe për t'u dëgjuar, do të jetë e pamundur të shëroheni. Librat mund të përbëjnë një nxitje për ta dashur më shumë veten tuaj, por vetëm duke dëgjuar, duke i hedhur në letër ose duke i shprehur me zë ndjenjat tuaja do t'ia dilni vërtet mbanë.

**Librat mund të përbëjnë një nxitje për ta dashur më shumë veten tuaj, por vetëm duke dëgjuar, duke i hedhur në letër ose duke i shprehur me zë ndjenjat tuaja do t'ia dilni vërtet mbanë.**

Duke praktikuar teknikën e Letrës së Dashurisë do të filloni të njihni anën tuaj që ka nevojë më shumë për dashuri. Duke dëgjuar dhe hetuar emocionet tuaja, do të ndihmoni që ato të rriten dhe të zhvillohen.

Dora-dorës që uni juaj merr dashurinë dhe mirëkuptimin e nevojshëm, edhe aftësia juaj për komunikim do të përmirësohet.

Do të bëheni të aftë të reagoni ndaj rrethanave të ndryshme me qetësi më të madhe. Edhe në qoftë se kemi qenë të gjithë të prirur për t'i fshehur ndjenjat tona dhe të sillemi në mënyrë mbrojtëse, tani mund të mësoheni të silleni ndryshe.

Por për këtë qëllim është e nevojshme t'i dëgjoni dhe t'i hetoni ndjenjat e paçliruara, që nuk kanë pasur kurrë mundësinë të shërohen. Për t'u shëruar, kjo anë e juaja ka nevojë të dëgjohet dhe të kuptohet: këtu qëndron sekreti i shërimit.

Teknika e Letrës së Dashurisë është një mjet i sigurt për t'i shprehur ndjenjat e paçliruara, emocionet negative dhe dëshirat, pa u kundërshtuar nga të tjerët.

Duke dëgjuar ndjenjat tona, lidhemi ngushtë me anën më emotive të unit tonë, sikur të ishte një fëmijë i vogël që qan në krahët e një prindi të dashur. Duke e trajtuar anën tonë foshnjore me dashuri dhe respekt, do të shërojmë pak nga pak plagët e pambyllura të së kaluarës sonë.

Shumë njerëz burrërohen shumë shpejt, sepse nuk i pranojnë dhe i ndrydhin ndjenjat e tyre. Tek ta dhimbja e paçliruar qëndron në pritje për të dalë në sipërfaqe që të shërohet. Por, ta ndrydhësh dhimbjen dhe mungesën e lumturisë nuk rezulton dobiprurëse për shuarjen e tyre.

Tashmë e dimë se shumë shqetësime fizike janë të lidhura drejtpërdrejt me vuajtjen shpirtërore të paçliruar. Një vuajtje e tillë shndërrohet, në përgjithësi, në dhimbje fizike ose në sëmundje dhe mund të shkaktojë vdekje të parakohshme. Përveç kësaj, pothuajse të gjitha impulset shkatërruese, ankthet dhe varësitë që na bëjnë të vuajmë janë shprehje e plagëve të brendshme.

Ankthi për punën, shumë i përhapur te meshkujt, është një përpjekje e dëshpëruar për ta rifituar dashurinë e partneres me shpresën se kështu do ta shuajë dhimbjen dhe çoroditjen e brendshme shpirtërore.

Ankthi për t'u përsosur, shumë i përhapur midis femrave, është një përpjekje e dëshpëruar për t'u treguar të denja për

dashuri, me qëllim që të fashitet vuajtja shpirtërore. Çdo qëndrim, në qoftë se e kalon masën, mund të shndërrohet në një mjet për ta mpirë dhimbjen e një të kaluare të pakapërcyer.

Shoqëria jonë na jep gjithfarë mundësish për ta humbur mendjen, për të mos e ndier dhimbjen shpirtërore. Ndërsa Letrat e Dashurisë ju mësojnë ta shihni në sy vuajtjen, ta kuptoni pra, të shëroheni prej saj. Sa herë që shkruani një Letër Dashurie, dhurojini unit tuaj të lënduar dashurinë, mirëkuptimin dhe përkujdesjen për të cilët ka nevojë për t'u bërë më i fortë dhe më i shëndetshëm.

## Fuqia e *privacy*

Herë pas here, duke hedhur në letër ndjenjat tuaja, do të fitoni një vetëdije që do ta kishit të pamundur ta provonit në praninë e një njeriu tjetër. Vetmia e plotë krijon një atmosferë sigurie, e cila jua jep mundësinë të shtyheni më në thellësi. Edhe nëse mendoni që me partnerin mund të flisni për çdo gjë, është mirë që të paktën herë pas here t'i kushtoheni këtij ushtrimi vetëm. Të shkruash një Letër Dashurie në mënyrë private, përveç të tjerash është e kështillueshme edhe sepse ju jep pak kohë për t'i kushtuar vetes suaj pa qenë i varur nga asnjë tjetër.

Përfitoni nga çastet e ekuilibrit dhe të qetësisë shpirtërore për t'i rilexuar letrat tuaja; mund t'i rishqyrtoni ndjenjat tuaja me objektivitet më të madh dhe kjo gjë do t'ju ndihmojë t'i shprehni ndjenjat negative në mënyrë më të respektueshme. Përveç kësaj, në qoftë se pasi keni shkruar një Letër Dashurie për veten tuaj ndiheni akoma të shqetësuar, ka shumë të ngjarë që duke e lexuar përsëri do të ndiheni më mirë.

## Fuqia e intimitetit

Të shkruash një Letër Dashurie për veten tënde është në vetvete terapeutike, megjithatë ajo nuk zëvendëson nevojën tonë që të dëgjohemi dhe të kuptohemi nga të tjerët. Kur

shkruani një Letër Dashurie shfaqni dashuri ndaj vetes suaj, por kur ia lexoni atë një njeriu që keni në zemër, merrni dashurinë e tij. Për ta rritur aftësinë për të dashur veten tonë, kemi nevojë që edhe të ndihemi të dëshiruar. Ta bësh dikë tjetër të ndihet pjesëmarrës i së vërtetës do të thotë t'i hapësh dyert e dashurisë.

**Për ta rritur aftësinë për të dashur veten tonë,**
**kemi nevojë që edhe të ndihemi të dëshiruar.**

Për të marrë më shumë dashuri, kemi nevojë për njerëz, të cilëve mund t'u hapemi dhe t'u besojmë pa drojtje. Duhet, me një fjalë, të kemi njerëz, të cilëve mund t'ia shprehim haptas ndjenjat tona, pa pasur frikë se mund ta humbim dashurinë e tyre ose se mund të qortohemi ose të na kundërshtojnë.

Vetëm duke shprehur natyrën tuaj dhe ndjenjat tuaja, do të viheni në pozicionin ideal për të marrë dashuri. Dhe duke u ndier të dëshiruar, do ta keni më të lehtë t'i shfreni ndjenjat negative, si mëria, zemërimi, frika, e kështu me radhë. Sidoqoftë, kjo nuk do të thotë që të tjerët t'i lini jashtë atyre që perceptoni dhe zbuloni në shpirtin tuaj. Por në qoftë se keni druajtje që këto ndjenja t'i ndani me ta, është e nevojshme që pak nga pak ta largoni këtë druajtje.

Një terapeut i kujdesshëm ose një mik shumë i dashur mund t'ju sigurojë dashamirësi dhe ndihmë, për të cilat keni nevojë. Në qoftë se nuk keni një terapeut, gjeni një mik që herë pas here t'ju lexojë letrat. Të shkruash në vetmi të plotë, do t'ju bëjë të ndiheni më mirë, por edhe më e rëndësishme është që në raste të caktuara, të bësh pjesëmarrës të letrave tuaja të Dashurisë një njeri të cilin e keni në zemër dhe ju dëgjon me përzemërsi.

## Fuqia e grupit

Kjo është diçka që nuk mund të shpjegohet, por vetëm të provohet. Një grup dashamirës mund të na ndihmojë mjaft për t'u ndërgjegjësuar për ndjenjat tona më intime. Edhe nëse nuk ndërhyni në mënyrë të drejtpërdrejtë, t'i dëgjosh të tjerët që flasin hapur dhe çiltër për ndjenjat e tyre do ta rrisë vetëdijen dhe aftësinë tuaj për mirëkuptim.

Gjatë seminarëve që zhvilloj në grupe, shpesh më ndodh të shquaj anë më të thella të natyrës sime, që kanë nevojë të dëgjohen dhe të kuptohen nga të tjerët. Kur dikush ngrihet për të folur për veten, befas fillon të më kujtohet ose të ndiej diçka që ka të bëjë me mua. Fitoj, kështu, një mprehtësi dhe një përvojë më të madhe ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve. Zakonisht, në përfundim të seminarit, ndihem më i lehtë dhe më i disponueshëm.

Grupi ku gjejmë mbështetje është i dobishëm, sidomos, kur në fëmijërinë tonë nuk na kanë mësuar të shprehemi lirisht në rrethin familjar dhe në rrethe të tjera shoqërore. Çdo aktivitet shoqëror, nëse bart vlera pozitive, është i dobishëm dhe stimulues, por të flasësh ose të dëgjosh brenda një grupi që na pëlqen apo në të cilin sillemi lirshëm, mund të jetë edhe terapeutike.

Unë vetë takohem rregullisht me një grup të vogël, ku gjej mbështetje dhe po kështu bën edhe gruaja ime. Ndihma që marrim prej kësaj ka fuqinë për ta forcuar lidhjen tonë dhe pengon rritjen e një varësie të tepruar reciproke. Përveç kësaj, kur dëgjohen sukseset dhe dështimet e të tjerëve, problemet tona duken më pak të mprehta.

## Koha për të dëgjuar

Sa herë që hidhni në letër mendimet apo ndjenjat tuaja ose i shprehni hapur ato në një grup, në jetën tuaj si çift apo gjatë një terapie, ju bëni diçka shumë të dobishme për veten tuaj.

Kur i jepni kohë vetes të dëgjohen ndjenjat tuaja, është sikur t'i thoshit "fëmijës" që fshihet brenda jush: "Je i rëndësishëm. E meriton të dëgjohesh dhe unë dëshiroj ta bëj një gjë të tillë."

**Kur i jepni kohë vetes të dëgjohen ndjenjat tuaja, është sikur t'i thoshit "fëmijës" që fshihet brenda jush: "Je i rëndësishëm. E meriton të dëgjohesh dhe unë dëshiroj ta bëj një gjë të tillë."**

Shpresoj se do ta shfrytëzoni në të mirën tuaj teknikën e Letrës së Dashurisë, sepse kam dëshirë që të përmirësohet jeta e mijëra njerëzve, përfshirë timen. Sa më shumë të shkruani, aq më e lehtë do të jetë për ju që ta bëni këtë dhe aq më shumë dobi do t'ju sjellë. Duhet të ushtroheni, pra, por ia vlen barra qiranë.

# 12

# Si të kërkosh ndihmë dhe si ta sigurosh atë

Nëse nga marrëdhëniet tuaja partneriale nuk siguroni ndihmën për të cilën keni nevojë, mbase kjo ndodh ngaqë nuk kërkoni mjaftueshëm, ose e kërkoni në një mënyrë joefikase. Kërkesa për dashuri dhe përkrahje është thelbësore për suksesin e çdo lidhjeje dashurie. Por, në qoftë se doni të PËRFTONI, duhet të KËRKONI.

Të kërkosh ndihmë është e vështirë, si për meshkujt, ashtu edhe për femrat, por për këto të fundit është edhe më e vështirë, sepse me gjithë përpjekjet e tyre shpesh ato ndihen të zhgënjyera dhe se kanë dështuar. Ja pse u kushtohet atyre ky kapitull. Natyrisht, duke e lexuar, edhe meshkujt mund ta thellojnë njohjen e natyrës së femrës.

## PËRSE NUK KËRKOJNË NDIHMË FEMRAT

Femrat bëjnë gabim kur mendojnë se nuk kanë aspak nevojë të kërkojnë ndihmë. Meqë perceptojnë me intuitë nevojat e të tjerëve dhe vetë japin ç'të mundin, ato presin që meshkujt të bëjnë të njëjtën gjë. Kur një femër është e dashuruar, për të është krejt e natyrshme të falë dashuri pa u kursyer. Ajo, tërë gëzim dhe entuziazëm, kërkon mijëra mënyra për t'ia dhënë partnerit mbështetjen e vet. Sa më shumë dashuron, aq më e

motivuar ndihet për të dhënë: Në Venerë, të gjitha japin ndihmë vetvetiu dhe nuk ka, pra, arsye për ta kërkuar këtë ndihmë. Madje, ato e shfaqin dashurinë pikërisht duke e quajtur të panevojshme që dikush t'i kërkojë ndihmë. Në Venerë motoja e tyre është: "Dashuri do të thotë të mos kërkosh kurrë ndihmë nga tjetri!"

**Në Venerë motoja e tyre është: "Dashuri do të thotë të mos kërkosh kurrë ndihmë nga tjetri!"**

Pra, për femrën është e vetëkuptueshme që, nëse partneri e do, ai do t'ia japë asaj ndihmën e tij në mënyrë spontane, pra ajo nuk do të ketë aspak nevojë t'ia kërkojë atë. Me këtë logjikë, ajo mund të arrijë deri aty sa *të shmangë* me dëshirën e saj kërkesën për ndihmë në mënyrë që ta vërë në provë dashurinë e tij. Madje, partneri duhet t'iu paraprijë nevojave të saj dhe t'i japë ndihmë edhe kur ajo nuk e kërkon!

Por me meshkujt nuk ndodh kështu! Ata vijnë nga Marsi, dhe në Mars nëse ke nevojë për ndihmë duhet patjetër ta kërkosh. Meshkujt nuk janë të prirur *për të dhënë* ndihmë, duhet që ata ta dëgjojnë t'u kërkohet. Është fjala për një realitet që mund të lërë shteg për shumë çoroditje, sepse kur një mashkulli i kërkohet ndihmë në mënyrë të gabuar, ka rrezik që ai të largohet, dhe nëse nuk i kërkohet aspak, është rreziku që mos të sigurohet kjo ndihmë, ose të sigurohet fare pak.

Në fillim të një lidhjeje midis dy partnerësh, në qoftë se nuk e merr nga partneri ndihmën që dëshiron, femra arrin në përfundimin se ai nuk ka ç'të japë, megjithatë ajo do të vazhdojë të japë me durim dhe dashuri, duke menduar se herët a vonë pikët do të barazohen. Por ndodh e kundërta, pikërisht zemërgjerësia e saj do ta bindë partnerin se ai po jep aq sa duhet.

Nëse femra do të kishte nevojë ose do të donte më shumë, mendon ai, ajo do të ndërpriste së dhëni. Ai harron që ajo vjen nga Venera dhe se, përveç që do më shumë, pret që ai t'ia japë ndihmën e tij pa qenë e nevojshme ta nxitë. Por, meqë ajo nuk e kërkon një gjë të tillë, partneri bindet se i ka dhënë sa duhet.

Më në fund, kur femra vendos t'ia paraqesë kërkesën e saj, tashmë ka dhënë kaq shumë dhe ka grumbulluar në vetvete një mëri të tillë, sa kërkesa e saj është e barabartë me një pretendim. Disa femra zhvillojnë një ndjenjë jomiqësore ndaj partnerit, thjesht sepse ndihen në një pozitë që duhet të kërkojnë mbështetje dhe as plotësimi i kërkesës së tyre nuk i mjafton për ta larguar mërinë. "Në qoftë se duhet të kërkoj", mendojnë ato, "nuk ka më vlerë".

Meshkujt nuk i mirëpresin pretendimet dhe meritë e femrës. Edhe kur një mashkull është i gatshëm ta japë ndihmën e vet, qëndrimi jomiqësor dhe pretendimet e partneres do ta shtyjnë atë të mos pranojë. Nuk ka asgjë që ta çmotivojë më shumë se kaq. Mundësia që ajo ka për të marrë mbështetjen e tij pakësohet në mënyrë dramatike, kur kërkesa e saj bëhet një pretendim. Në disa raste, mashkulli, nëse nuhat se ajo pretendon më shumë, do t'i japë edhe më pak se ç'i jep normalisht.

**Nëse një femër nuk kërkon ndihmë,**
**mashkulli mendon se po jep mjaftueshëm.**

E gjitha kjo bën që shumë femra t'i përjetojnë me vështirësi të skajshme marrëdhëniet e tyre me meshkujt. Problemi duket i pakapërcyeshëm, por nuk është kështu. Duke pasur parasysh se meshkujt vijnë nga Marsi, femrat mund të mësojnë mënyra të reja për ta kërkuar atë që duan: mënyra që janë rezultative.

Në seminaret e mia u kam mësuar mijëra femrave artin si të kërkojnë, dhe ato që i kanë zbatuar këto mënyra të reja kanë

korrur sukses të menjëhershëm. Në këtë kapitull do t'i shqyrtojmë tri fazat që lidhen me mekanizmin e kërkimit dhe të sigurimit të asaj që duam. Këto faza janë: 1) Të ushtruarit për ta kërkuar atë që tashmë po përftohet. 2) Të ushtruarit për të kërkuar më shumë edhe kur është e sigurt që merret një përgjigje negative, si dhe të pranohet një refuzim i tillë; 3) Të ushtruarit për të kërkuar me këmbëngulje.

## FAZA 1: SI TA KËRKOSH SIÇ DUHET ATË QË TASHMË PO PËRFTOHET

Gjëja e parë që duhet bërë për të përftuar në kuadrin e një lidhjeje partneriale është të ushtrohesh të kërkosh atë që tashmë po përftohet. Të ndërgjegjësohesh për atë që partneri po bën për ju. Kam parasysh këtu, sidomos, të gjitha gjërat e vogla, si zhvendosja e kutive të rënda, rregullimit të gjërave në shtëpi, pastrimit dhe punëve të tjera të një rëndësie të vogël.

Në këtë fazë është e rëndësishme të mësoni si t'i kërkoni gjërat që ai tashmë po i bën, por pa i lënë atij të kuptojë sikur e ka për detyrë t'i bëjë, dhe gjithnjë t'ia jepni vlerësimin tuaj. Përkohësisht, mos prisni të merrni nga ai një ndihmë që s'ia keni kërkuar.

Thelbi këtu është: nga ai mos pretendoni të japë më shumë se ç'është mësuar të japë. Hë për hë kënaquni me punët e vogla që ai merr përsipër zakonisht. Veproni në një mënyrë të atillë që ai të mësohet ta dëgjojë parashtrimin e kërkesave tuaja me një ton jo urdhërues.

Kur përdorni ton urdhërues, sado të sjellshme të jenë fjalët tuaja, te partneri juaj krijohet bindja se ai nuk po jep sa duhet. Për rrjedhojë, ai do të ndihet jo i dëshiruar dhe jo i vlerësuar dhe do të priret të japë më pak derisa ju do t'i dëshmoni se e vlerësoni atë që tashmë po bën për ju.

Kur një mashkull dëgjon ton urdhërues, sado të sjellshme të jenë fjalët tuaja, te ai krijohet bindja se ai nuk po jep sa duhet. Për rrjedhojë, ai do të ndihet jo i dëshiruar dhe jo i vlerësuar dhe do të priret të japë më pak derisa ju do t'i dëshmoni se e vlerësoni atë që tashmë po bën për ju.

Ka një arsye tjetër për të cilën është me vend të filloni t'ia kërkoni partnerit atë që tashmë po jua jep. Duhet të mësoheni të kërkoni, në atë mënyrë që ai të jetë në gjendje t'ju kuptojë dhe të dijë të përgjigjet. Ja, pra, ç'do të thotë "të kërkosh siç duhet".

## Sugjerime për ta motivuar një mashkull

Pesë janë sekretet për t'i drejtuar marsianit një kërkesë të saktë për ndihmë: zgjedhja e çastit të duhur, qëndrim jourdhërues, koncizitet, mënyrë e drejtpërdrejtë dhe formulim i saktë. Le t'i shqyrtojmë nga afër:

1. ***Zgjedhja e çastit të duhur.*** Kini kujdes që të mos i kërkoni të bëjë diçka që duket sheshit se ai ka ndër mend vetë ta bëjë. Për shembull, në qoftë se bëhet gati ta boshatisë koshin e plehrave, mos i thoni: "Mund ta boshatisësh koshin e plehrave?" Po ia thatë, vetëm do t'ia ngrini nervat. Zgjedhja e çastit të duhur është thelbësore. Përveç kësaj, në qoftë se është i zënë me diçka tjetër, mos prisni t'i përgjigjet menjëherë kërkesës suaj.

2. ***Qëndrimi jourdhërues.*** Kini parasysh se një kërkesë nuk është një urdhër. Në qoftë se kërkesën tuaj e bëni me ton urdhërues ose me ton që tregon qartë mërinë tuaj, me gjithë kujdesin me

të cilin do t'i zgjidhni fjalët, mashkulli do të mendojë se ju nuk e vlerësoni për aq sa ju ka dhënë deri në atë kohë dhe ka shumë gjasa që t'ju përgjigjet në mënyrë mohuese.

3. ***Konciziteti***. Shmangeni renditjen para tij të arsyeve pse duhet t'ju ndihmojë. Nisuni me mendimin se ai nuk ka nevojë që të bindet për këtë gjë. Sa më të gjata të jenë shpjegimet tuaja, aq më e madhe do të jetë qëndresa e tij. Po të dëgjojë tërë ato shpjegime nga ju, ai do ta krijojë përshtypjen se ju nuk keni besim në aftësinë dhe gatishmërinë e tij për t'ju ndihmuar. Do të fillojë të ndihet i mbikëqyrur dhe jo i lirshëm për ta dhënë mbështetjen e vet.

**Kur kërkon mbështetjen e një mashkulli,**
**llogarit që ai s'duhet të bindet.**

Ashtu si një femër e shqetësuar nuk ka asnjë dëshirë që të dëgjojë t'i radhiten arsyet pse shqetësimi i saj është i pabazë, ashtu edhe mashkulli nuk ka asnjë dëshirë t'i dëgjojë arsyet pse duhet ta përmbushë kërkesën e partneres.

Femrat gabojnë kur mundohen t'i përligjin nevojat e tyre. Ato mendojnë se, duke vepruar kështu, e ndihmojnë partnerin ta kuptojë rëndësinë e kërkesave që ato kanë bërë dhe të përforcojnë kështu motivimin e tij. Por nga kjo, mashkulli mendon se partnerja po i thotë: "Ja pse duhet ta bësh këtë gjë për mua!" Sa më e gjatë të jetë lista e arsyeve që përmend ajo, aq më shumë mundësi ka që të shtohet kundërshtimi i tij. Nëse ai ju pyet "Përse?", atëherë jeni të lira t'i jepni arsyet tuaja, por edhe në këtë rast kujtohuni që të jeni sa më koncize. Ushtrohuni me mendimin se do t'jua plotësojë dëshirën sapo t'i krijohet mundësia. Përpiquni, pra, t'i bini shkurt.

4. ***Mënyra e drejtpërdrejtë.*** Shpesh femrat mendojnë se po kërkojnë ndihmë, kur, në fakt, nuk e bëjnë një gjë të tillë. Nëse një femër ka nevojë për ndihmë, mund të ndodhë që ajo e trajton problemin, pa i parashtruar një kërkesë të drejtpërdrejtë. Dhe qëndron në pritje që partneri të bëjë vetvetiu.

Por një kërkesë jo e drejtpërdrejtë në vetvete *nënkupton* një kërkesë, të pashtjelluar dhe jo të qartë, dhe është pikërisht ky qëndrim që e bën mashkullin të ndihet jo i vlerësuar dhe sikur ajo i thotë se e ka për detyrë. Sigurisht që ndonjëherë është me vend të përdoren edhe shprehje jo të drejtpërdrejta, por kur këto përdoren shumë shpesh, ato rrezikojnë të shtojnë kundërshtimin e natyrshëm të tij. Madje, mund të ndodhë që ai as nuk kupton arsyen e qëndresës së tij.

Ja disa shembuj me kërkesa jo të drejtpërdrejta të femrës dhe reagimet e mundshme të mashkullit:

### Gjëja që mund t'i shkojë në mend atij, kur kërkesa nuk është e drejtpërdrejtë

| **Femra duhet t'i thotë (në mënyrë koncize të drejtpërdrejtë)** | **Ja çfarë nuk duhet t'i thotë (në mënyrë jo të drejtpërdrejtë)** | **Gjëja që i shkon në mendje mashkullit, kur femra përdor metodën jo të drejtpërdrejtë.** |
|---|---|---|
| "Do të shkosh t'i marrësh fëmijët?" | "Duhen marrë fëmijët por unë nuk mundem." | "Nëse ke mundësi të shkosh t'i marrësh fëmijët, duhet ta bësh, ndryshe do të ndihem e papërkrahur prej teje dhe do të mbaj mëri." (Pretendim) |

| Femra duhet t'i thotë (në mënyrë koncize të drejt-përdrejtë) | Ja çfarë nuk duhet t'i thotë (në mënyrë jo të drejtpërdrejtë) | Gjëja që i shkon në mendje mash-kullit, kur femra përdor metodën jo të drejtpërdrejtë. |
|---|---|---|
| "'Të vjen keq t'i biesh brenda në shtëpi trastat e pazarit?" | "'Trastat e pazarit janë në makinë." | "'Të përket ty t'i sjellësh trastat në shtëpi, unë bëra pazarin." (Pritshmëri) |
| "A mund të hudhësh mbeturinat?" | "Koshi i mbeturinave qenka mbushur" | "Nuk e ke boshatisur koshin e plehrave. Nuk duhet ta lësh kaq gjatë." (Kritikë) |
| "Do ta pastrosh oborrin prapa?" | "Ai oborr është një llahtar i vërtetë." | "Duhet të jesh më i përgjegjshëm, nuk më përket mua të ta kujtoj përsëri." (Refuzim) |
| "Do të shkosh ta marrësh letrën në postë?" | "Letra nuk është marrë akoma në postë." | "Ke harruar letrën në postë. Duhet të kujtohesh ta marrësh." (Mosmiratim) |
| "Do të na çosh jashtë sonte të hamë darkë?" | "Sot në mbrëmje nuk kam kohë të përgatis darkën." | "Kam punuar mjaft, minimumi që mund të bësh do të ishte të na nxirrje jashtë sonte për darkë." (Pakënaqësi) |

| Femra duhet t'i thotë (në mënyrë koncize të drejt-përdrejtë) | Ja çfarë nuk duhet t'i thotë (në mënyrë jo të drejtpërdrejtë) | Gjëja që i shkon në mendje mash-kullit, kur femra përdor metodën jo të drejtpërdrejtë. |
|---|---|---|
| "Do të më nxjerrësh jashtë këtë javë?" | "Ka disa javë që nuk dalim." | "Po më lë pas dore. Nuk përftoj atë që për të cilën kam nevojë. Duhet të më nxjerrësh jashtë më shpesh." (Mëri) |
| "Ke pak kohë të flasësh me mua?" | "Flasim bashkë kaq rrallë." | "Të përket ty t'i sjellësh trastat në shtëpi, unë bëra pazarin." (Prit-shmëri) |

5. **Formulimi i saktë**. Një prej gabimeve që bëhen më rëndom, kur kërkohet ndihmë, është përdorimi i fjalëve *a mundesh* ose *a mund* në vend të kërkesës së drejtpërdrejtë. "*A mund t'i hedhësh plehrat?*" është një pyetje që pret të marrë një përgjigje, një informacion. "*Do të doja që t'i hidhje plehrat*" është kërkesë.

Femrat e përdorin shpesh "a mund?", por siç kam pasur rastin, kërkesat jo të drejtpërdrejta nuk të motivojnë. Nëse kërkesa të tilla përdoren rastësisht, nuk vihen re, por përdorimi i vazhdueshëm i *a mund* dhe *a do të mundesh* është acarues per meshkujt.

Kur u sugjeroj femrave që të fillojnë të kërkojnë ndihmë, ndonjëherë ato reagojnë me drojtje, sepse më parë kanë degjuar nga partnerët e tyre vërejtje të tilla:

sigurisht që nuk kam përshtypjen se duhet t'ia ngarkoj vetes këtë detyrë. Nga ana tjetër, kur partnerja më thotë: "*Do të doja* ta pastroje oborrin e pasmë", unë ndiej një detyrim për të marrë një vendim dhe jam i gatshëm ta jap ndihmën time. Nëse them "po", mundësitë që unë të kujtohem për ta bërë janë shumë më të mëdha, sepse kam dhënë një premtim.

2. Kur ajo thotë: "Kam nevojë për ndihmën tënde. *A mund* të më ndihmosh, të lutem?", unë ndihem i fyer, se në njëfarë mënyre duket sikur kam ndonjë të metë fizike. Nuk më duket qëndrimi i saj si një ftesë për ta treguar bashkëshortin të aftë, siç dua unë, në fakt, të jem. Nga ana tjetër: "Do të kisha nevojë të ma çosh këtë gjë, të lutem" tingëllon si një kërkesë dhe ma jep mundësinë që të tregohem bashkëshort i zoti. Prandaj kam dëshirë të them "po".

3.Kur gruaja ime thotë: "*A do të mundesh* t'ia ndërrosh pelenat Kristoferit?", unë me vete mendoj: Sigurisht që mund t'ia ndërroj. Jam i aftë për këtë, nuk duhet ndonjë gjë e madhe për t'i ndërruar pelenat. Por nëse nuk kam dëshirë ta bëj, nuk pendohem të gjej një justifikim. Ndërsa kur gruaja më drejtohet: "*Do t'ia ndërrosh* pak pelenën Kristoferit, të lutem?" Unë përgjigjem: "Po, sigurisht" dhe e bëj. Më pëlqen të marr pjesë dhe më pëlqen të kontribuoj në rritjen e fëmijëve tanë. Dua të ndihmoj!

## Gabimet që bëhen më rëndom, kur kërkojmë diçka

Kur mësohesh të kërkosh, gjëja më e vështirë është të kujtohesh për ta gjetur mënyrën e duhur. Përpiquni t'i përdorni fjalët *do* dhe *do të doje* sa herë që është e mundur. Dijeni se duhet të ushtrohesh shumë për këtë.

Për t'i kërkuar ndihmë një mashkulli:

1. Thuajani drejtpërdrejt.
2. Bjerini shkurt, jini koncize.
3. Përdorni fraza me "do të doje..." ose "do...", ose mënyrën kushtore të thjeshtë.

Është mirë të mos jeni tepër e tërthortë, fjalëshumë dhe shmangni frazat që fillojnë me "a do të mundesh" ose " a mund".

Le të shohim ndonjë shembull:

| **Thoni:** | **Mos thoni:** |
|---|---|
| "Do t'i hedhësh plehrat?" | "Kjo kuzhinë është një rrëmujë e vërtetë, vjen erë e keqe. Koshi i plehrave është plot. Duhen hedhur plehrat. A mundesh ta bësh ti? (Është tepër e gjatë dhe është përdorur *a mundesh*.) |
| "Do të më ndihmosh ta lëviz këtë tavolinë?" | "Nuk arrij ta lëviz dot tavolinën. Kam nevojë që t'ia ndryshosh vendin për festën e mbrëmjes. A mundesh të më ndihmosh?" (Është tepër e gjatë dhe është përdorur *a mundesh*.) |
| "Do ta vendosësh mënjanë këtë...?" | "Nuk mund të rregulloj gjithçka vetëm unë." (Është një mesazh i tërthortë.) |

| Thoni: | Mos thoni: |
| --- | --- |
| "Do t'i sjellësh brenda trastat që janë në makinë?" | "Kam lënë katër trastat e pazarit në makinë. Më duhet ta përgatis darkën. A mundesh t'i sjellësh brenda?" (Është tepër e gjatë, e tërthortë dhe është përdorur *a mundesh*.) |
| "Do të shkosh ta marrësh Xhulian në shkollë?" | "Xhulia ka nevojë ta shoqërosh dhe unë nuk mund të shkoj ta marr. Ke kohë? A mundesh të merresh ti?" (Është tepër e gjatë, e tërthortë dhe është përdorur *a mundesh*.) |
| "Do ta çosh qenin te veterineri sot?" | "Është koha kur qeni bën injeksionin. A mundesh ta çosh te veterineri?" (Është tepër e tërthortë.) |
| "Do të shkojmë të darkojmë jashtë sot?" | "Jam tepër e lodhur për ta përgatitur darkën. Ka shumë kohë që nuk dalim. Ke dëshirë të dalim? (Është tepër e gjatë dhe e tërthortë.) |
| "Do të ma mbërthesh zinxhirin?" | "Kam nevojë për ndihmën tënde. A mundesh të ma mbërthesh zinxhirin?" (Është e tërthortë dhe është përdorur *a mundesh*.) |

| Thoni: | Mos thoni: |
|---|---|
| "Do ta ndezësh zjarrin?" | "Bën shumë ftohtë. Ke ndër mend ta ndezësh zjarrin?" (Është tepër e tërthortë.) |

Në thelb, shpesh, ju mendoni se kjo nuk është aspak kërkesë për marsianët..., të cilët me këtë kanë parasysh krejtësisht një gjë tjetër. Lipset një përpjekje e vetëdijshme për të bërë këto ndryshime, të vogla, por domethënëse, në mënyrën tuaj të të kërkuarit të ndihmës. Ju sugjeroj të ushtroheni për ta korrigjuar mënyrën tuaj të formulimit të kërkesave, të paktën për tre muaj përpara se të kaloni në Fazën 2. Formula të tjera që vlejnë, janë: "Do të të vinte keq po të...?" dhe "Do të kishe mirësinë të...?"

Niseni Fazën 1 me bindjen se, në shumë raste, nuk po kërkoni ndihmë në mënyrë konkrete. Mësohuni ta bëni një gjë të tillë. Tani që keni zbuluar anë të tjera të marsianit tuaj të preferuar, ushtrohuni ta kërkoni atë gjë që ai tashmë jua jep. Kini parasysh të jeni koncize dhe të drejtpërdrejta. Pastaj falënderojeni dhe shprehini vlerësimin tuaj.

## Kundërshtimet më të shpeshta

Kjo fazë e parë mund të paraqitet shumë e vështirë. Ja disa pyetje që shprehin kundërshtimet dhe qëndresën e një femre.

1. **Pyetje**. Një femër mendon: Përse duhet t'i kërkoj, ndërkohë që ai nuk ka nevojë ta bëjë një gjë të tillë ndaj meje?

**Përgjigje**: Kini parasysh që meshkujt vijnë nga Marsi dhe janë të ndryshëm nga ju. Për ta siguruar atë gjë për të cilën keni nevojë, duhet patjetër ta pranoni një ndryshim të tillë. Edhe pse të kërkosh nuk është në natyrën e venusianeve, ju mund ta bëni këtë pa mohuar identitetin tuaj. Duke u ndier i

dëshiruar dhe i vlerësuar, partneri juaj do të bëhet gjithnjë më i gatshëm ta japë ndihmën e tij edhe kur nuk i kërkohet. Kjo është një fazë më e përparuar.

2. **Pyetje**. Një femër mendon: Përse duhet ta vlerësoj për atë që bën, ndërkohë që unë bëj më shumë?

**Përgjigje**. Marsianët japin më pak kur nuk ndihen të vlerësuar. Nëse doni që partneri juaj të japë më shumë, duhet ta vlerësoni më shumë. Vlerësimi që i bëjnë të tjerët e motivon mashkullin. Natyrisht, nëse jeni të vetëdijshme se po jepni më shumë, do ta keni të vështirë ta bëni një gjë të tillë. Filloni atëherë të jepni më pak; tani ju do ta keni më lehtë ta vlerësoni më shumë partnerin tuaj. Në këtë mënyrë, jo vetëm që do ta ndihmoni të ndihet më i dëshiruar, por edhe do të merrni prej tij mbështetjen për të cilën keni nevojë dhe meritoni.

3. **Pyetje**: Femra mendon: Nëse i kërkoj ndihmë në mënyrë të qartë, ai mund të mendojë se po më bën një nder.

**Përgjigje**: Tamam kështu duhet të jetë. Kur partneri jua dhuron dashurinë e tij, ai mendon se ky është një nder. Dhe kur mashkull ndien se po ju bën një nder, ai jepet me gjithë shpirt. Sillni ndër mend se ai është marsian, se sistemi i tij i caktimit të pikëve nuk është si i juaji. Nëse i jepni përshtypjen se është i detyruar të japë, ai do ta mbyllë zemrën e tij dhe do të japë më pak.

4. **Pyetje**. Një femër mendon: Nëse ai më do, duhet të ma japë spontanisht ndihmën e tij, pa pritur që t'ia kërkoj.

**Përgjigje**: Kini parasysh që meshkujt vijnë nga Marsi; janë të ndryshëm nga ju. Meshkujt presin një kërkesë të qartë. Në vend që të mendoni: "Nëse ai më do, do të ma japë ndihmën e tij", mendoni: "Po të ishte venusian, do të më jepte vetvetiu ndihmë, por ai nuk është i tillë, është marsian". Duke u mësuar ta pranoni këtë ndryshim, ju do ta motivoni mashkullin

që t'ju ndihmojë dhe pak nga pak do të jetë ai vetë që do t'jua japë mbështetjen e tij.

## FAZA 2. USHTROHUNI TË KËRKONI MË SHUMË (EDHE KUR E DINI SE AI MUND T'JU PËRGJIGJET NË MËNYRË MOHUESE)

Përpara se ta merrni guximin t'i kërkoni më shumë një mashkulli, binduni që ai ndihet i vlerësuar për atë çka po ju jep, Duke vazhduar ta nxisni për t'ju dhënë ndihmën e tij, pa pretenduar që të bëjë më shumë, do t'ia jepni mundësinë që të ndihet jo vetëm i vlerësuar, por edhe i pranuar ashtu siç është dhe, mbi të gjitha, jo i detyruar të ndryshojë, për ta merituar dashurinë tuaj. Në këto kushte do të jetë ai vetë që do të dëshirojë të ndryshojë dhe t'ju japë mbështetje më të madhe. Tani po, mund t'i kërkoni më shumë, pa pasur frikë se ai nuk ndihet në lartësinë e duhur.

Faza e dytë konsiston, pra, në atë që t'i japim mundësi partnerit të kuptojë se mund të thotë jo pa pasur frikë se mund të bëhet i padenjë për dashurinë tuaj. Pasi ka fituar sigurinë se mund të përgjigjet "jo", kur ju kërkoni më shumë, ai do të ndihet i lirë në zgjedhje. Mos harroni se meshkujt janë shumë më të gatshëm të thonë "po" nëse ndihen të lirë të thonë "jo".

**Meshkujt kanë më shumë gjasë të thonë po kur kanë lirinë për të thënë jo.**

Është e rëndësishme që femrat të mësohen të kërkojnë dhe të pranojnë një "jo" si përgjigje. Zakonisht, femrat e kuptojnë me intuitë, para se ta parashtrojnë kërkesën e tyre, se cila do të jetë përgjigjja e partnerit. Nëse parashikojnë një përgjigje

mohuese, ato nuk e marrin mundimin të kërkojnë ndihmë dhe do të ndihen të shpërfillura, ndërsa mashkulli, nga ana e tij, nuk do të arrijë të kuptojë se çfarë e ndezi ndjenjën e mërisë tek ajo.

Në Fazën e dytë ushtrohuni të kërkoni ndihmë edhe në ato rrethana në të cilat më parë nuk i keni kërkuar, ngaqë keni parandier se partneri do të refuzonte. Bëjeni kërkesën edhe në qoftë se e keni bindjen që ai do t'ju thotë "jo".

Për shembull, një grua mund t'i kërkojë bashkëshortit kur ai po sheh lajmet në televizor: "Do të shkosh të blesh pak peshk për darkë?" Kur formulon këtë pyetje, ajo është e përgatitur të dëgjojë "jo"-në e partnerit. Kurse ky, do të zihet në befasi, sepse nuk i ka ndodhur më parë që ajo t'ia ndërpriste shikimin e televizorit me një kërkesë të këtillë. Atëherë, ka të ngjarë që ai të gjejë një justifikim të kësaj natyre: "Po ti e sheh që po dëgjoj lajmet. Nuk mund ta blesh ti?"

Mundet që gruaja, pas kësaj përgjigjeje, të ketë dëshirën t'i thotë: "Sigurisht që mund ta blej unë. Po problemi është se duhet t'i bëj të gjitha unë? Nuk më pëlqen të bëhem kamerierja jote. Dua të më ndihmosh!"

Kur kërkoni ndihmë dhe e mendoni se do të merrni një përgjigje mohuese, përgatituni ta pranoni "jo"-në dhe t'i thoni "Në rregull". Pastaj në qoftë se aspironi të jeni edhe ju një marsiane e vërtetë si ai, mund t'i thoni: "Nuk ka problem"... Kjo do të jetë një melodi e këndshme për veshët e tij.

Pra, është e rëndësishme të kërkoni dhe pastaj të veproni sikur mendoni vërtet se përgjigjja mohuese e tij është e pranueshme. Kini parasysh se ai duhet të ndihet i lirë të refuzojë. Përdoreni, pra, këtë mënyrë vetëm në ato rrethana kur refuzimi i tij nuk sjell ndonjë problem. Sigurohuni që ai nuk ndien asnjë siklet kur përgjigjet në mënyrë mohuese.

Ja disa shembuj:

| Kur duhet kërkuar: | Çfarë të thoni: |
| --- | --- |
| Ai po merret me diçka dhe ju doni që të shkojë t'i marrë fëmijët. Zakonisht, nuk do ta shqetësonit, kështu që merreni personalisht ju me këtë punë. | Thoni: "Do të shkosh ta marrësh Julian? Sapo telefonoi."<br>Në qoftë se përgjigjet jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |
| Ai ju pret ta përgatisni darkën. Do të donit që ndonjëherë të ishte ai që ta përgatiste, por nuk ia kërkoni kurrë, sepse nuhasni se nuk ka dëshirë. | Thoni: Do të më ndihmosh t'i qëroj patatet? Ose: "Do ta përgatisësh darkën sonte?"<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |
| Zakonisht, ai shikon televizor pas darkës, ndërsa ju lani pjatat. Do t'ju pëlqente që edhe ai t'i lante ndonjëherë ose të paktën t'ju jepte një dorë, por nuk ia kërkoni kurrë këtë gjë. Sepse e keni nuhatur që ai e urren larjen e pjatave, por mbase juve nuk ju mërzit shumë kjo gjë, kështu që e hidhni pas krahëve. | Thoni: "Do të më ndihmosh t'i laj pjatat?" Ose: "Do ta ngresh tryezën?" Ose prisni një mbrëmje të qetë që t'i kërkoni: "Do t'i lash pjatat sonte?"<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |
| Ai dëshiron të shkojë në kinema, ndërsa ju të vallëzoni. Jeni e vetëdijshme për dëshirën e tij për të shkuar në kinema, kështu që nuk i propozoni fare të shkoni në vallëzim. | Thoni: "Do më çosh në vallëzim në mbrëmje? Dua të kërcej me ty."<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |

| Kur duhet kërkuar: | Çfarë të thoni: |
| --- | --- |
| Jeni të dy të lodhur dhe keni dëshirë të shkoni në krevat. Mëngjesin e nesërm do të kalojnë andej ata që pastrojnë qytetin. Por ju e merrni me mend lodhjen e partnerit, prandaj nuk i kërkoni t'i hedhë plehrat. | Thoni: "Do t'i hedhësh plehrat?"<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |
| Ai po punon mbi një projekt të rëndësishëm. Nuk doni që t'ia shkëpusni përqendrimin, por në të njëjtën kohë dëshironi t'i flisni. Zakonisht, ndieni se do t'ju kundërshtonte dhe kështu që nuk i kërkoni t'ju kushtojë pak kohë. | Thoni: "Ke dëshirë të kalosh pak kohë me mua?"<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |
| Është shumë i zënë dhe ju keni nevojë që t'ju shoqërojë ta merrni makinën tuaj në ofiçinë. Zakonisht, u paraprini vështirësive që do të haste së ndryshuari planet e tij dhe kështu e shmangni kërkesën për shoqërim. | Thoni: "Do të më shoqërosh deri tek ofiçina? Kam çuar makinën atje për ta riparuar."<br>Në qoftë se thotë jo, silluni me takt dhe thoni "Në rregull". |

Në të gjitha këto raste, jini të përgatitura për një përgjigje mohuese dhe ushtrohuni të shfaqni mirëkuptimin tuaj. Bindumi se, po të kishte mundësi, do t'ju ndihmonte. Sa herë që i

kërkoni ndihmë dhe nuk e bëni të ndihet në faj për refuzimin e tij, do të siguroni nga pesë në dhjetë pikë dhe herën tjetër, ai do të jetë më i gatshëm ta mirëpresë kërkesën tuaj. Në njëfarë kuptimi duke i kërkuar ndihmë në mënyrë dashamirëse, do të ndihmoni në rritjen e aftësisë së tij për të dhënë më shumë.

Unë vetë e kam bërë këtë zbulim disa vite më parë falë një bashkëpunëtoreje time. Po punonim për një projekt që nuk na jepte asnjë përfitim ekonomik dhe na duheshin vullnetarë. Kur ajo shfaqi dëshirën të fliste në telefon me Tomin, një mik timin, i thashë të mos e bënte një gjë të tillë; e dija që ai nuk do të ishte në gjendje të na ndihmonte. M'u përgjigj se gjithsesi do t'i telefononte. Kur ia kërkova pse-në, ajo m'u përgjigj: "Do ta kërkoj ndihmën e tij dhe po të refuzojë, do të tregohem e përzemërt me të dhe e arsyeshme. Në këtë mënyrë, herën tjetër do të jetë më i gatshëm të më thotë "po". Do të ketë një mendim të mirë për mua". Kishte të drejtë.

Kur i kërkoni ndihmë një mashkulli dhe nuk e përçmoni, nëse thotë "jo", ai do ta kujtojë këtë sjellje të mirë tuajën dhe herën tjetër do të jetë më i gatshëm për t'jua bërë qejfin. Nga ana tjetër, nëse i kaloni në heshtje nevojat tuaja dhe nuk i kërkoni asgjë, atij nuk do t'i shkojë në mend se sa shumë i nevojshëm është bashkëpunimi i tij. E si mundet, nëse nuk i jepni mundësi që ta kuptojë këtë gjë?

**Kur lyp mbështetje nga një mashkull dhe nuk ke hatërmbetje pse thotë jo, ai do ta mbajë mend këtë dhe, herën tjetër, do të jetë shumë më i prirur të thotë po.**

Duke këmbëngulur me mirësjellje për t'i kërkuar më shumë, ju do ta ndihmoni partnerin tuaj të ndihet më i lirshëm me ju dhe kështu ai do të dëshirojë t'jua plotësojë kërkesat. Është një nga sekretet për të ndërtuar lidhje të shëndetshme.

### Lidhje të shëndetshme

Një lidhje është e shëndetshme kur të dy partnerët e dinë se mund të kërkojnë atë që kanë nevojë dhe mund të thonë "jo", pa pasur frikë se kjo mund të sjellë pasoja të padëshiruara.

Më kujtohet një ndodhi në kuzhinën e një mikeshe të familjes sime. Vajza ime, Lorina, që ishte pesë vjeçe, më kërkoi ta merrja në krahë dhe të luaja me të, por unë iu përgjigja: "Jo, sot jo, jam tepër i lodhur."

Por ajo këmbënguli me ton lozonjar: "Të lutem, babi, të lutem, babi."

Ndërhyri mikesha jonë: "Lorina, babai yt është i lodhur. Sot ka punuar jashtë mase. Nuk duhet t'ia kërkosh këtë gjë."

Lorina reagoi menjëherë, duke thënë: "Nuk bëra gjë tjetër, vetëm se i kërkova!"

"Po ti e di që babai yt të do shumë", i ktheu përgjigje mikesha. "Dhe nuk është në gjendje të thotë "jo".

(E vërteta është se në qoftë se dikush nuk arrin të thotë "jo", ky është një problem i tij dhe jo i atij që bën një kërkesë.)

Menjëherë gruaja ime dhe tre fëmijët e mi thirrën: "Oh, po, po, është në gjendje!"

U ndjeva shumë krenar për ta. Ishte dashur shumë punë, por pak nga pak ishim mësuar të kërkonim ndihmë, si dhe të merrnim një "jo" si përgjigje.

## FAZA 3: USHTROHUNI TË KËRKONI NË MËNYRË KËMBËNGULËSE

Pasi jeni mësuar të pranoni me mirësjellje një "jo", do të jeni të gatshme për Fazën 3. Në këtë fazë do ta mbroni të drejtën tuaj për ta siguruar atë që dëshironi. Kërkoni ndihmën e partnerit dhe nëse ai fillon të nxjerrë justifikime ose bën qëndresë, mos thoni: "Në rregull." Ushtrohuni t'i merrni seriozisht kun-

dërshtimet e tij, por, sidoqoftë, vazhdoni të prisni që t'ju thotë "po".

Një shembull: Ai po shkon të fle, ndërsa ju i kërkoni "Do të shkosh të blesh pak gumësht?". Ai do t'ju përgjigjet: "Jam shumë i lodhur, dua të shtrihem."

Në vend që të tërhiqeni menjëherë, duke thënë: "Në rregull", heshtni. Qëndroni në pritje dhe pranoni faktin se po e kundërshton kërkesën tuaj. Duke mos kundërshtuar, ju do të keni më shumë mundësi që të merrni një përgjigje të dëshiruar.

Të heshtësh, pasi keni bërë një kërkesë, ja, pra, cili është arti i të kërkuarit në mënyrë këmbëngulëse. Përgatituni që ai do të ankohet, do të ngryset dhe do të flasë nëpër dhëmbë. Sa më shumë të jetë i zënë mashkulli me ndonjë aktivitet tjetër në çastin që ju e bëni kërkesën, aq më shumë do të mërmërijë: por mërmërimat nuk kanë të bëjnë fare me mungesën e gatishmërisë së tij për t'ju ndihmuar; ato duan të thonë thjesht që ai është shumë i zënë.

Zakonisht, femra e keqkupton këtë lloj reagimi dhe, gabimisht, mendon se partneri nuk ka asnjë dëshirë për t'ia bërë qejfin. Por nuk është kështu. Mërmërimat e tij tregojnë se ai, në të vërtetë, po reflekton rreth kërkesës. Nëse nuk do të ishte kështu, do të kufizohej të përgjigjej me një "jo" të thjeshtë. Kur mashkulli flet nëpër dhëmbë kur i kërkoni diçka, kjo është një shenjë e mirë... ai po përpiqet ta kombinojë kërkesën tuaj me mundësitë që ka.

**Kur mashkulli flet nëpër dhëmbë kur i kërkoni diçka, kjo është një shenjë e mirë... ai po përpiqet ta kombinojë kërkesën tuaj me mundësitë që ka.**

Ai do ta mposhtë qëndresën e tij të brendshme, duke e spostuar strumbullarin e përqendrimit të tij nga puna te

kërkesa juaj. Tamam si ajo dera me mentesha të ndryshkura, që hapet duke kërcitur, edhe mashkulli në këto rrethana do të bëjë zhurma të pazakonta. Mjafton që femra të mos u kushtojë rëndësi, që ato zhurma të ndërpriten.

Shpesh, kur një mashkull mërmërin, është gati për ta plotësuar kërkesën tuaj. Për fat të keq, meqë pothuajse të gjitha femrat e keqkuptojnë këtë reagim, i shmangen së kërkuari ndihmë ose zihen.

Në shembullin tonë, domethënë kur partneri që po shkon në krevat i kërkohet të shkojë të blejë qumështin, ka shumë të ngjarë që ai të fillojë të mërmërijë.

"Jam i lodhur", do të përgjigjet ai me një ton bezdisjeje, që i lexohet në fytyrë. "Dua të fle."

Nëse ju e keqkuptoni reagimin e tij dhe e merrni për një refuzim, ka të ngjarë që ju të përgjigjeni, duke thënë: "Unë kam gatuar, kam larë pjatat dhe kam vënë në krevat fëmijët, ndërsa ti rrije në krevat pa e prishur terezinë! Nuk të kërkoj shumë, por, të paktën, në këto rrethana, mund të më ndihmosh. Jam e rraskapitur dhe kam përshtypjen se gjithçka duhet ta bëj vetë."

Këtu shpërthen shamata. Nga ana tjetër, nëse ju e dini që mërmërimat e tij janë thjesht mërmërima dhe se shpesh ato janë mënyra e tij për të kaluar në përgjigjen "po", do të qëndroni në heshtje. Në këtë mënyrë do t'i jepni të kuptojë se keni besim në gatishmërinë e tij për t'u shkundur nga plogështia dhe t'jua plotësojë dëshirën.

Kjo është një mënyrë tjetër për ta kuptuar qëndresën e brendshme të një mashkulli ndaj kërkesave tuaja. Sa herë që kërkoni më shumë, ai duhet të "shtriqet". Nëse nuk është në formën e duhur, nuk do t'jua plotësojë. Ja përse dy fazat e para përbëjnë përgatitjen e duhur për fazën e tretë.

Përveç kësaj, kini parasysh se në mëngjes është më e vështirë të shtriqesh; kjo bëhet më e thjeshtë me kalimin e orëve. Kur një mashkull mërmërin, imagjinoni sikur është

mëngjes dhe ai po shtriqet. Pasi e ka bërë një gjë të tillë, pra pasi mërmërin, ai do të ndihet në formë të mirë. Pra, më parë ka nevojë që të mërmërijë.

## Ta programosh mashkullin të të thotë "po"

Për herë të parë u bëra më i vetëdijshëm për këtë proces, kur, një mbrëmje, gruaja ime më kërkoi të shkoja të merrja qumështin, teksa po bëhesha gati të shkoja në krevat. Më kujtohet që mërmërita me zë të lartë. Në vend që të polemizonte me mua, ajo u përmbajt, sepse qe e sigurt që, në fund të fundit, do t'ia plotësoja kërkesën. Në fakt, edhe pse bëra shumë naze, dola, hipa në makinë dhe shkova në dyqan.

Lidhur me këtë, ndodh diçka, diçka që u ngjet të gjithë meshkujve, dhe për të cilën femrat janë të vetëdijshme. Ndërsa po i afrohesha objektivit të afërm, domethënë marrjes së qumështit, mërmërimat u shuan. Fillova të jem i vetëdijshëm për dashurinë që ushqeja për gruan time, si dhe për gatishmërinë për ta ndihmuar. Fillova të ndihem "i mirë". Dhe besoëni, është një ndjenjë kënaqësie e jashtëzakonshme.

Kur arrita në dyqan, ndihesha i lumtur për çka po bëja dhe kur e shtrëngova dorën rrotull shishes, ndjeva se ia kisha arritur qëllimit. Kur ia arrin një qëllimi, mashkulli ka gjithmonë forcën të ndihet i kënaqur me veten. Pashë rreth e përqark duke u krenuar, si për të thënë: "Ej, shikoëni. Kam ardhur ta marr qumështin për gruan time. Unë jam njëri prej atyre që dinë ç'është xhentilenca. Jam një i krisur."

Kur u ktheva me qumështin, ajo u lumturua sa më pa. Më përqafoi fort dhe tha: "Shumë falemnderit! Ishte një lehtësim i vërtetë për mua që nuk m'u desh të vishesha përsëri e të dilja."

Nëse ajo nuk do të kishte shfaqur mirënjohje, ka të ngjarë që ta kisha marrë inat. Dhe kur më pas do të më kërkonte përsëri të bëja të njëjtën gjë, me siguri unë do të kisha mër-

mëritur edhe më shumë. Por, siç e patë, ajo më falënderoi dhe, madje, më shfaqi gjithë dashurinë e ngrohtësinë e saj.

"Ç'grua e mrekullueshme kjo e imja, - mendova, - me gjithë kundërshtimin tim dhe mërmërimat e mia, nuk ngurron të më vlerësojë.

Kur ajo më kërkoi përsëri të shkoja të merrja qumështin, mërmërimat e mia sigurisht qenë më të pakta dhe shkova pa u vonuar. Kur u ktheva, ajo më bëri të njëjtin vlerësim. Ndërsa, kur më tha herën tjetër, e prita mirë, sa më erdhi të thoja vetvetiu "Sigurisht që do të shkoj".

Një javë më vonë vura re se nuk kishim qumësht në frigorifer. U bëra gati të shkoja të merrja, por gruaja kundërshtoi, duke më thënë se po dilte tamam për ta marrë qumështin në dyqan. Për habinë time, mbeta i zhgënjyer. Doja të merresha unë me atë gjë. Dashuria që shfaqte ajo ndaj meje më kishte "programuar" të thoja "po". Edhe sot e kësaj dite, sa herë që gruaja më lutet të shkoj ta marr qumështin, një pjesë e qenies sime është e lumtur të pranojë menjëherë.

Siç e shihni, e kam provuar personalisht këtë transfomtim të brendshëm. Pranimi dhe vlerësimi i gruas sime ndaj meje paskëshin pasur forcën ta shëronin kundërshtimin tim. Nga ai çast, sa herë që gruaja tregohej këmbëngulëse në kërkesat e saj, më ka rezultuar se e kisha më të lehtë të mirëprisja dhe të plotësoja kërkesat e saj.

## Pauza e rëndësishme

Një nga elementet kyçe të një kërkese këmbëngulëse është që pasi ta keni formuluar atë, qëndroni në heshtje. Lërini partnerit tuaj kohën për ta kapërcyer ngurrimin e vet dhe jini të kujdesshme që të mos ia shfaqni mospëlqimin tuaj për mërmëritjet e tij. Po të heshtni pas kërkesës, do ta keni mundësinë ta siguroni ndihmën e tij. Po qe se pas kërkesës do të vazhdoni t'i thoni fjalë të tjera, do ta humbni forcën.

Zakonisht, femrat nuk e ndjekin taktikën e heshtjes dhe e humbin kështu forcën e tyre, duke iu përgjigjur kundërshtimeve të mashkullit me komente të këtij lloji:

- "Oh, lëre fare."
- "Nuk mund t'u besoj veshëve kur më thua "jo". Mua që kam bërë aq shumë për ty."
- "Në fund të fundit nuk po të kërkoj aq shumë."
- "Nuk të duhet më shumë se një çerek ore."
- "Ndihem e zhgënjyer. Refuzimi yt më lëndon në shpirt."
- "Pra, nuk je i gatshëm të bësh as këtë gjë për mua?!"
- "Si mund të refuzosh?!"

E të tjera e të tjera. Pra, e kuptuat thelbin. Kur ai mërmërin, ajo ndien nevojën ta mbrojë kërkesën e vet dhe fillon të flasë. Bën fjalë me partnerin për ta bindur që t'ia plotësojë kërkesën. Ia plotëson ai apo jo, një gjë dihet, herën tjetër mashkulli do të bëjë një qëndresë më të madhe.

**Një nga elementet kyçe të një kërkese këmbëngulëse është që pasi ta keni formuluar atë, qëndroni në heshtje.**

Për t'ia dhënë mundësinë ta mirëpresë kërkesën tuaj, thuajani atë dhe pastaj rrini në heshtje. Lëreni të mërmërijë dhe të qahet. Tregohuni e përmbajtur, vetëm duke e dëgjuar. Në fund, ai do të pranojë. Dhe mos krijoni bindjen e gabuar se do t'ju marrë inat.

Nuk e bën këtë dhe as do ta dëshirojë një gjë të tillë, derisa ju prisni në heshtje dhe nuk bëni fjalë me të. Edhe në qoftë se ikën, duke folur nëpër dhëmbë, pakënaqësia e tij do të fashitet.

Megjithatë, ndonjëherë, do të ndodhë që ai të refuzojë ose

do të përpiqet të shpëtojë, duke ju bërë ndonjë pyetje. Kujdes! Gjatë pauzës suaj ai mund t'ju bëjë pyetje si kjo:

- "Përse nuk e bën ti?"
- "Nuk kam kohë. Nuk mund ta bësh ti?"
- "Nuk e sheh që kam një punë në dorë? Po ti je e zënë?"

Ndonjëherë këto mund të jenë thjesht pyetje retorike, të cilave mund të mos ju përgjigjeni dhe të mos e prishni fare qetësinë. Flisni vetëm kur jeni të sigurta se ai faktikisht pret ndonjë përgjigje nga ju. Në këtë rast jepjani përgjigjen, por, mos harroni, jini sa më koncize, bjerini shkurt, dhe pas kësaj përsëriteni kërkesën tuaj. Të kërkosh me këmbëngulje do të thotë të kërkosh me siguri të plotë, duke u treguar optimiste se ai do t'ju ndihmojë vetëm në qoftë se ka mundësi.

Nëse ai bën dredha ose kundërshton, atëherë jepini një përgjigje të prerë dhe pa shumë sqarime,me qëllim që t'i lini të kuptojë se nevojat tuaja nuk janë më të pakta se të tijat. Pastaj përsëritjani edhe një herë kërkesën tuaj.

Ja disa shembuj:

| **Çfarë thotë mashkulli për t'iu kundërvënë kërkesës së partneres** | **Si mund të përgjigjet femra, duke u treguar këmbëngulëse** |
|---|---|
| "Nuk kam kohë, nuk mund ta bësh ti?" | "Edhe unë po nxitoj. A do të mendoje ti, të lutem?" Pastaj qëndroni në heshtje. |
| "Jo, nuk dua ta bëj." | "Do të isha vërtet mirënjohëse. Do ta bëje për mua?" Pastaj qëndroni në heshtje. |

| Çfarë thotë mashkulli për t'iu kundërvënë kërkesës së partneres | Si mund të përgjigjet femra, duke u treguar këmbëngulëse |
|---|---|
| "Kam punë në dorë, ti je e zënë?" | "Po, jam e zënë edhe unë. Do ta bësh, të lutem?" Pastaj qëndroni në heshtje. |
| "Jo, nuk kam dëshirë ta bëj." | "As unë nuk kam dëshirë. Do ta bësh, të lutem?" Pastaj qëndroni në heshtje. |

Nuk është fjala t'ia mbushni mendjen, por thjesht që të veproni në përshtatje me kundërshtimin e tij. Nëse është i lodhur, mos tentoni t'i tregoni që jeni më shumë e lodhur, por t'i thoni se edhe ai ka për detyrë t'ju ndihmojë. Nëse shfaq mendimin se është tepër i zënë, mos u përpiqni ta bindni se ju jeni edhe më tepër e zënë. Mos i numëroni arsyet përse duhet t'ju ndihmojë. Kini parasysh, bëjeni kërkesën pa i shfaqur pretendime.

Nëse nuk do të heqë dorë nga kundërshtimi, kaloni në Fazën 2 dhe pranoni me mirësjellje "jo"-në e tij. Nuk është çasti për t'ia shfaqur inatin tuaj. Nëse nuk do ta qortoni, më pas ai do të kujtohet për mirëkuptimin tuaj dhe do të jetë më i disponueshëm për t'jua plotësuar kërkesën.

Kështu, me kalimin e kohës, kërkesat tuaja për ndihmë do të përmbushen gjithmonë e më shpesh. Edhe nëse keni kaluar në Fazën 3, është e nevojshme të vazhdoni ta praktikoni Fazën 1 dhe 2. Ka shumë rëndësi që të vazhdoni të kërkoni prej partnerit, në mënyrën e duhur, gjërat e vogla dhe ndërkaq të pranoni me mirësjellje refuzimet e tij.

## PËRSE MESHKUJT JANË KAQ TË NDJESHËM

Mbase po pyesni veten përse meshkujt reagojnë me kaq ndjeshmëri ndaj kërkesave tuaja për ndihmë. Nuk është fjala për dembelizëm, por për faktin se ata kanë shumë nevojë që të pranohen ashtu siç janë. Çdo kërkesë që u bëhet atyre për të dhënë më shumë, për ta do të thotë se nuk pranohen ashtu siç janë.

Ashtu siç ka femra nevojë të veçantë që të dëgjohet dhe të kuptohet kur flet për ndjenjat e veta, edhe mashkulli ndien, sidomos nevojën që të pranohet ashtu siç është nga partnerja. Çdo përpjekje e juaja për ta përmirësuar, do ta shtyjë atë të mendojë se po mundoheni t'ia ndryshoni karakterin ngaqë nuk qenka në lartësinë e duhur.

Në Mars motoja është: "Mos riparoni atë që nuk është e prishur." Kur marsiani ndien se një femër kërkon më shumë prej tij dhe se ajo po përpiqet ta ndryshojë karakterin e tij, shpesh herë ai mendon: "Dëshiron të më ndreqë, sepse kështu siç jam nuk vlej më për të." Dhe është e natyrshme që në këto kushte ai nuk ndihet i pranuar ashtu siç është.

Duke përvetësuar artin e të kërkuarit të ndihmës, ju do t'i forconi shumë marrëdhëniet me partnerin. Duke rritur aftësinë tuaj për ta marrë dashurinë dhe ndihmën për të cilën keni nevojë, do të kontribuoni në përmbushjen e qëndrimeve të partnerit tuaj. Meshkujt janë më të lumtur kur kanë përshtypjen se kanë kënaqur njerëzit që kanë për zemër. Duke mësuar të kërkoni ndihmë ashtu siç duhet, jo vetëm që do ta ndihmoni partnerin tuaj të ndihet më i dëshiruar, por edhe ju do ta siguroni dashurinë për të cilën keni nevojë dhe që meritoni.

Në kapitullin e ardhshëm do ta diskutojmë sekretin se si ta mbajmë gjallë magjinë e dashurisë.

# 13

## Të mbajmë gjallë magjinë e dashurisë

Një nga paradokset në marrëdhëniet e dashurisë qëndron në faktin se, pikërisht kur çdo gjë shkon si mos më mirë, vëmë re se po largohemi në mënyrë të ndjeshme nga partneri ose po reagojmë me kryeneçësi ndaj tij. Mbase do ta gjeni veten në disa prej këtyre shembujve:

1. Zemra juaj rreh nga dashuria për partnerin, por një mëngjes zgjoheni të mërzitur prej tij ose e merrni inat.

2. Jeni të dashur, të durueshëm dhe të arsyeshëm me partnerin, pastaj, papritmas, ndiheni të pakënaqur ose bëheni kërkues ndaj tij.

3. Nuk e shkoni kurrë ndër mend se nuk e doni partnerin tuaj, por ja që bëni fjalë dhe në mënyrë të papritur filloni të mendoni për ndarjen.

4. Partneri juaj ju drejton një gjest dashurie, ndërsa ju i mbani mëri për të gjitha rastet e kaluara kur ju ka shpërfillur.

5. Partneri në fillim ju tërheq, pastaj, në mënyrë të papritur, nuk ndieni më asgjë kur e keni pranë.

6. Jeni të lumtur si çift, pastaj, befas, ndiheni të pasigurt për marrëdhëniet tuaja ose të paaftë të siguroni atë gjë për të cilën keni nevojë.

7. Jeni të sigurt se partneri ju do, pastaj në çast ndiheni të dëshpëruar.

8. Dhuroni dashuri me zemërgjerësi, pastaj papritmas bëheni kritizerë, të rezervuar, sedërmëdhenj ose doni të dominoni mbi partnerin.

Mbase i keni vënë re qëndrime të tilla edhe te partneri juaj, lexojini përsëri shembujt që sollëm, duke reflektuar mbi sjelljet e ndryshme në të cilat duket se partneri ka humbur aftësinë për t'jua dhënë dashurinë që meritoni. Ka të ngjarë që ndonjëherë të jeni gjendur përballë disa ndryshimeve të menjëhershme të humorit të tij. Është plotësisht e kuptueshme që dy njerëz një ditë, të dashuruar marrëzisht, të urrehen ose grinden ashpër ditën tjetër.

Këtu bëhet fjalë për luhatje që shkaktojnë pavendosmëri, por që janë të shpeshta. Megjithatë, në qoftë se nuk kuptojmë arsyet e thella të këtyre luhatjeve, rrezikojmë të humbim toruan ose të dalim në përfundimin e gabuar se: dashuria mori fund. Për fat të mirë, ato kanë një shpjegim.

Dashuria nxjerr në dritë ndjenjat tona të paçliruara. Një ditë ndihemi të dashuruar, ndërsa ditën tjetër, papritmas, kemi frikë të besojmë te dashuria. Kur është fjala për të pasur besim në dashurinë e partnerit tonë dhe ta pranojmë atë ashtu siç është, shpesh fillon të dalë në pah kujtimi i dhimbshëm i refuzimeve të kaluara.

Kur dashurojmë ose jemi të dashuruar, ndjenjat e ndrydhura priren të dalin në sipërfaqe dhe të errësojnë përkohësisht njohjen që kemi për dashurinë. Ato kthehen që të shërohen dhe na kërkojnë t'u lëmë rrugë të lirë të shfrehen. Në këto raste, mund të bëhemi papritur nervozë, kritizerë, të inatosur, pretendues, tepër të ndjeshëm ose të zemëruar.

Ndjenjat që në të kaluarën nuk kemi mundur t'i shprehim, t'i çlirojmë, zënë rrënjë në vetëdijen tonë. Kurse dashuria i

shkrin ndjenjat tona të ndrydhura, që, pak nga pak, fillojnë të rigjallërohen.

Duket njëlloj sikur ato presin që individi të ndihet i dashuruar që ta pretendojnë çlirimin dhe shërimin e tyre. Kështu, të gjithë ne përjetojmë brenda vetes një lëmsh ndjenjash të paçliruara, plagët e së kaluarës sonë, që lëngojnë të plogështa brenda nesh, derisa arrin çasti i shumëpritur i dashurisë. Atëherë ose, më saktë, kur ndihemi të lirë dhe të sigurt në veten tonë, rishfaqen ato.

Duke u mësuar t'i bëjmë ballë, me sukses, do të ndihemi më të lumtur dhe në gjendje t'i japim më shumë gjallëri fuqisë sonë ndjesore. Nga ana tjetër, në qoftë se e lëmë veten të mpleksemi në një grindje dhe e qortojmë partnerin, në vend që të mendojmë për ta shëruar të kaluarën tonë, trazimi ynë shpirtëror do të shtohet dhe bashkë me të edhe prirja për të ndrydhur përsëri ndjenja të tilla.

## Si kthehen në sipërfaqe ndjenjat e ndrydhura

Për fat të keq, ndjenjat e ndrydhura nuk brofin jashtë nesh, duke thënë: "Përshëndetje, ne jemi ndjenjat e pashëruara të së kaluarës." Por, nëse fillojnë të ndihen ndjenjat e braktisjes dhe të refuzimit që i keni përjetuar në fëmijëri, atëherë ka shumë të ngjarë që edhe tani, në moshë të rritur, të ndiheni të braktisur ose të shpërfillur nga partneri juaj. Dhimbja e së kaluarës do të reflektojë mbi të tashmen. Gjëra, që, normalisht, nuk do t'ju bënin të vuanit, në këto kushte ju shkaktojnë shumë dhimbje.

Për vite të tëra ua kemi zënë frymën ndjenjave tona më të dhimbshme. Pastaj, një ditë dashurohemi dhe dashuria na jep sigurinë e mjaftueshme që të hapemi dhe të bëhemi më të vetëdijshëm për të. Fillojmë kështu të bëhemi më të ndërgjegjshëm për ekzistencën e dhimbjes.

## Përse disa çifte grinden në çaste të lumtura

Ndjenjat e së kaluarës dalin në sipërfaqe, jo vetëm kur dashurohemi, por edhe në çaste të tjera, kur ndihemi të lumtur, të kënaqur dhe plot dashuri. Pikërisht në gjendje të tilla shpirtërore pozitive, te çifte të ndryshme shpërthejnë ndonjëherë grindje të pashpjegueshme.

Një çift mund të grindet në rastet kur transportojnë sende; kur është i pranishëm në dorëzimin e një diplome; në një ceremoni fetare; në një martesë; kur merr dhurata; kur shkon me pushime; kur feston Krishtlindjet; kur blen një makinë të re; kur gjendet përballë një ndryshimi pozitiv karriere; kur fiton llotarinë; kur fiton para; kur vendos të shpenzojë ose kur përjeton një harmoni seksuale, veçanërisht të kënaqshme.

Në të gjitha këto raste njëri ose të dy partnerët, papritur, mund të ndiejnë ndryshime humori dhe reagojnë në mënyrë të pashpjegueshme, duke kaluar në grindje. Atëherë mund të jetë shumë i dobishëm rishqyrtimi i listës së rasteve të veçanta të sipërpërmendura, për të reflektuar mbi sjelljen me të cilën prindërit tanë do të kishin reaguar ndaj tyre dhe, në të njëjtën kohë, se si ne vetë u kemi bërë ballë në kuadrin e lidhjeve tona partneriale.

## PARIMI 90/10

Njohja e mekanizmave përmes të cilave ndjenjat e pashëruara të së kaluarës rishfaqen në mënyrë periodike, na jep mundësi të kuptojmë një pjesë të ndjenjës jomiqësore që shfaqim ndaj partnerit tonë. Kur jemi të shqetësuar, të mërzitur, rreth nëntëdhjetë për qind e gjendjes sonë shpirtërore të keqe ka lidhje me të kaluarën.

Të shohim një shembull. Nëse partneri na duket pak kritizer ndaj nesh, ka të ngjarë që të ndihemi të lënduar lehtë në shpirt. Por, duke qenë të rritur, jemi edhe të aftë të kuptojmë se, në të vërtetë, partneri nuk ka asnjë dëshirë të jetë kritizer,

por mbase ka pasur një ditë të keqe. Duke e ditur këtë, ne nuk ndiejmë dhimbje të madhe nga kritikat e tij. Pra, reagimi i tij ndaj nesh nuk ka të bëjë me ne si person.

Por në një çast tjetër, qëndrimi i tij kritik mund të rezultojë tej mase i dhimbshëm për ne, dhe kjo ndodh sepse ky qëndrim i partnerit koincidon me shfaqjen e ndjenjave tona të së kaluarës. Si rezultat, tregohemi shumë më të prekshëm dhe dhimbja jonë shtohet, sepse na del përpara fëmijëria jonë, kur qortoheshim rreptë. Në thelb, kritikat e partnerit tonë na lëndojnë më shumë, sepse shkaktojnë edhe vuajtjen e së kaluarës.

Në fëmijëri e kishim të pamundur të kuptonim se ishim të pafajshëm dhe që problemet e prindërve tanë, në të vërtetë, u përkisnin vetëm atyre. Dhe është e kuptueshme që në fëmijëri e kemi ndier veten përgjegjës për kritikat, shpërfilljet dhe qortimet që merrnim.

Kur këto ndjenja të pashëruara kthehen në sipërfaqe, te ne rritet pritja për t'i interpretuar vërejtjet e partnerit si kritika, si shprehje refuzimi dhe qortimi. Është e vështirë në këto çaste të zhvillojmë një debat si prej të rrituri. Gjithçka keqkuptohet. Kur partneri na duket kritizer, reagimi ynë ka lidhje me qëndrimin e tij për atë dhjetë përqindshin, ndërsa për nëntëdhjetë përqindshin u detyrohet përvojave të dhimbshme të së kaluarës sonë.

Imagjinoni sikur dikush ju pickon me dy gishta në krah ose jua lëndon lehtë këmbën.'Sigurisht, dhimbja nuk është e fortë. Tani, imagjinoni sikur dikush rrëmon thellë në një plagë të hapur që keni në këmbë apo ju lëndon pikërisht në një pikë të dhimbshme të trupit. Dhimbja dhe vuajtja në këtë rast janë shumë më të mëdha. Në mënyrë të ngjashme, kur ndjenjat e pashëruara rishfaqen, bëhemi jashtë mase të ndjeshëm ndaj ngacmimeve të vogla të jashtme.

Ndodh që në fillim të një lidhjeje midis dy partnerësh ndjeshmëria e tyre nuk është aq e mprehtë. Duhet kohë që ndjenjat e kaluara të rishfaqen. Por kur kjo ndodh, atëherë reagojmë ndryshe. Në të gjitha lidhjet, nëntëdhjetë për qind e asaj që

na turbullon nuk do të kishte mbi ne asnjë fuqi, nëse nuk do të trashëgonim ndjenjat e pashëruara të së kaluarës.

## Si ta ndihmoni njëri-tjetrin

Kur e kaluara e një mashkulli rikthehet me prepotencë, zakonisht, ai kërkon strehim në strofullën e tij. Në këto çaste është tej mase i ndjeshëm dhe i nevojitet shumë mirëkuptim nga partnerja. Kur është një femër që e përjeton këtë përvojë, vlerësimi që ajo i bën vetvetes pëson një rënie të menjëhershme. Zbret në pus dhe ka nevojë për dashuri dhe për më shumë përkujdesje.

Ndërgjegjësimi për këtë proces do t'ju ndihmojë të mbani nën kontroll ndjenjat e padëshiruara që rishfaqen. Nëse jeni të nxehur me partnerin tuaj, përpara se të diskutoni me të, përshkruajeni në letër gjendjen tuaj shpirtërore. Në saje të Letrës së Dashurisë, do të çliroheni menjëherë nga e keqja që ju ka pushtuar dhe vuajtjet e së kaluarës do të lehtësohen. Letrat e Dashurisë do t'ju ndihmojnë të përqendroheni tek e tashmja, gjë që ju bën të ndërveproni me partnerin tuaj në mënyrë më të arsyeshme, më me besim ndaj tij dhe me një aftësi më të madhe për ta pranuar atë siç është dhe, sidomos, për ta falur.

Përveç kësaj, të kuptuarit e parimit 90/10 do të jetë e dobishme për ju në çastet kur partneri juaj e tepron me sjelljen e tij. Duke ditur se ai në ato çaste është nën ndikimin e së kaluarës, ky parim do t'ju kujtojë që të tregoni më tepër mirëkuptim.

Në këto çaste, thelbësore është të mos i bini në sy që partneri po sillet në mënyrë të tepruar. Po ta vinit në dukje këtë, ai do të ndihej i lënduar dhe kjo gjë nuk do të sillte dobi për të dy. Nëse po rrëmoni në plagën e hapur të dikujt, nuk do të ishte e ndershme ta akuzoni atë për sjellje të tepruara.

Kur kuptojmë se në ç'mënyrë rishfaqen ndjenjat e së kaluarës, do të kemi një njohje më të mirë të shkaqeve që përbëjnë bazën e sjelljeve të partnerit. Edhe kjo i përket procesit të përmirësimit. Jepini atij kohën e duhur për ta rifituar kontrollin

ndaj ndjenjave të tij. Nëse e keni të vështirë t'ua vini veshin ndjenjave të tij, inkurajojeni duke shkruar një Letër Dashurie.

### Një letër terapeutike

Kur kupton se në ç'mënyrë e shkuara kushtëzon sjelljet tuaja të sotme, kjo do t'ju ndihmojë në shërimin e ndjenjave tuaja. Nëse partneri ju ka shqetësuar në një mënyrë ose tjetër, shkruajini një Letër Dashurie, dhe ndërsa e shkruani, pyeteni veten se në ç'mënyrë ajo që ndodhi lidhet me të kaluarën tuaj. Duke shkruar, ka shumë mundësi që të sillni në mend shumë kujtime dhe do të zbuloni se, në të vërtetë, objekt i inatit tuaj është nëna juaj ose babai juaj dhe jo partneri. Pikërisht tani vazhdoni të shkruani, por duke ndërruar letërmarrësin. Pastaj shkruani një Letër Përgjigje, të mbushur me fjalë dashurie, dhe bëni marrës të letrës partnerin tuaj.

Ai do ta vlerësojë shumë këtë. Sigurisht, është mirë të shohësh që partneri merr mbi vete përgjegjësinë e nëntëdhjetë përqindshit të dhimbjes nga e kaluara. Pa këtë mirëkuptim do të priremi në mënyrë të pashmangshme të qortojmë partnerin apo do të bënim një veprim të atillë që ai të ndihej i qortuar.

Nëse doni që partneri të jetë më i ndjeshëm ndaj ndjenjave tuaja, bëjeni të marrë pjesë edhe ai në ndjenjat e dhimbshme të së kaluarës suaj. Vetëm kështu mund ta kuptojë ai ndjeshmërinë tuaj të mprehtë në ato çaste. Letrat e Dashurisë përbëjnë një mundësi të shkëlqyer për t'ia dalë mbanë.

## NË TË VËRTETË NUK JENI TË SHQETËSUAR PËR SHKAKUN QË MENDON

Duke e aplikuar më dendur teknikën e Letrës së Dashurisë, do të filloni të zbuloni se, zakonisht, shkaqet e shqetësimit tuaj nuk janë ato që mendoni. Përmes hetimit të shkaqeve më të

thella, e keqja priret të zhduket. Ashtu siç mund të gjendemi papritmas të zënë në kurthin e ndjenjave negative, po me aq shpejtësi mund të çlirohemi prej tyre. Ja disa shembuj:

1. Një mëngjes në zgjim, Xhimi u ndje tepër i nxehur me partneren e tij. Diçka që ajo kishte bërë, e kishte shqetësuar shumë. Por kur u ul dhe po i shkruante një Letër Dashurie, zbuloi se, në të vërtetë, ai ishte i nxehur jo me të, por me nënën e tij, që kishte qenë ndaj tij gjithmonë tepër mbizotëruese. Dhe, kështu, vendosi t'ia adresonte letrën nënës. Imagjinoi sikur kthehej pas, në kohërat kur ndihej nën zotërimin e saj, dhe në fund vuri re se s'ndiente më asnjë inat ndaj partneres.

2. Liza kishte disa muaj që e dashuronte partnerin e saj, kur, një ditë, filloi të tregohej shumë kritizere ndaj tij. Ndërsa i shkruante një Letër Dashurie, arriti në përfundimin se, në të vërtetë, ajo çka e shqetësonte ishte frika se ajo nuk qe në lartësinë e tij dhe se do të humbte, kështu, dashurinë e partnerit. Pasi u bë e vetëdijshme për ankthet e saj të thella, filloi përsëri të ndiejë dashuri si më parë për të.

3. Ditën që pasoi një mbrëmje romantike të kaluar së bashku, Billi dhe Xhina u grindën shumë ashpër. Shamata shpërtheu kur Xhina u tregua pak e nxehur për një harresë të vogël të partnerit. Në vend që të tregohej i arsyeshëm, siç bënte zakonisht, Billit papritmas i vajti mendja të ndahej. Pas pak, ndërsa shkruante një Letër Dashurie, kuptoi se, në të vërtetë, druhej se mos shpërfillej prej Xhinës. Ishte i njëjti ankth që kishte ndier në fëmijëri, sa herë që prindërit e tij bënin fjalë. Atëherë shkroi një letër tjetër dhe u tregua përsëri i dispozueshëm ndaj gruas.

4. Tomi, burri i Suzanës, kishte për të respektuar një afat të rëndësishëm në punën e tij dhe ndejti deri vonë, duke punuar në zyrë. Kur u kthye në shtëpi, Suzana ishte shumë e zemëruar me të. Në njëfarë mase ishte e vetëdijshme për stresin që kishte nënshtruar burrin, por nuk arrinte ta përmbante zemërimin e saj. Ndërsa i shkruante një Letër Dashurie, kuptoi se, në të vërtetë, ishte e zemëruar me të atin, që, me pasivitetin e tij, e kishte lënë të vetme në duart e një nëne agresive. Në fëmijëri ishte ndier e pambrojtur dhe e braktisur dhe tani këto ndjenja po ktheheshin në sipërfaqe dhe prisnin që të shëroheshin. I shkroi një Letër Dashurie babait dhe, në mënyrë të papritur, vuri re se nuk ushqente më asnjë urrejtje për Tomin.

5. Rakela ndihej e joshur nga Fili deri ditën kur ai i tha se e dashuronte dhe u deklarua i gatshëm për të hyrë seriozisht në marrëdhënie me të. Për çudi, një ditë më pas, humori i Rakelës pësoi një ndryshim të dukshëm. Filloi të kishte një pafundësi dyshimesh dhe pasionet për Filin iu shuan. Ndërsa po i shkruante atij një Letër Dashurie, zbuloi se, në të vërtetë, ajo qe e zemëruar me babain, me pasivitetin e tij ndaj saj dhe me pritjen e tij për ta lënduar në shpirt nënën. Pasi e shkroi letrën, ku shfreu ndjenjat e saj negative, ndjeu se Fili e tërhiqte përsëri si më parë.

Nuk është e thënë që sa herë që shkruani një Letër Dashurie do t'ju vijnë në mendje ndjenja të së kaluarës. Por dora-dorës që gërmoni më në thellësi të qenies suaj, do të kuptoni me qartësi më të madhe se e kaluara luan një rol gjithmonë të rëndësishëm në shqetësimet tuaja të sotme.

## REAGIMI I VONUAR

Dashuria, ashtu si mund të nxjerrë në sipërfaqe ndjenja të paçliruara, po ashtu mund t'ju japë mundësinë ta siguroni atë që dëshironi. E kam provuar vetë personalisht. Shumë vite më parë kisha shfaqur dëshirën të bëja dashuri me partneren time, por ajo nuk e ndiente këtë nevojë. E pranova refuzimin e saj dhe bëra një tjetër përpjekje të nesërmen, por përsëri pa sukses. Përderisa gjendja nuk jepte shenja ndryshimi, nga ai çast dhe për pesëmbëdhjetë ditë të tjera fillova t'i mbaja mëri. Por, ndërkohë, unë nuk dija si t'ia përcillja ndjenjat e mia dhe në vend që ta shprehja zhgënjimin që ndieja, vazhdova të hiqesha sikur gjithçka shkonte për bukuri. I shtypja ndjenjat e mia negative dhe përpiqesha të tregohesha i dashur si zakonisht. Por, ndërkohë, inati ndaj saj më shtohej.

Bëja ç'është e mundur për t'ia bërë qejfin dhe për ta lumturuar, ndërsa përbrenda ndieja urrejtje për refuzimin e saj. Në fund të dy javëve, i dhurova një këmishë nate. Kur e hapi kutinë atë mbrëmje, mbeti lumturisht e befasuar, por, kur i kërkova që ta provonte, më tha se nuk ishte në humor.

Aty hoqa dorë. E lashë mënjanë dëshirën për seks dhe iu përkushtova punës sime me mish e me shpirt. Binda veten se ishte më mirë që ta ndrydhja brenda vetes inatin që ndieja.

Sidoqoftë, rreth dy javë më vonë, një mbrëmje, kur u ktheva në shtëpi, pashë se ajo kishte përgatitur një darkë të mirë dhe kishte veshur këmishën e natës që i kisha dhuruar. Dritat ishin të ulura dhe gramafoni shpërndante një muzikë të ëmbël.

Mund ta merrni me mend reagimin tim. Papritmas, inati im doli në sipërfaqe. Gjëja e parë që më erdhi në kokë qe: "Tani të takon ty të vuash për katër javë." E gjithë urrejtja e grumbulluar muajin e fundit shpërtheu dhe, vetëm pasi fola për këto ndjenja, kuptova që pikërisht gatishmëria e saj për të më dhënë atë çka dëshiroja kishte ndezur këtë reagim.

## Kur çiftet perceptojnë papritmas inatin

E vërtetova këtë skemë edhe në shumë rrethana të tjera, dhe pata rastin ta vija re edhe gjatë ushtrimit të profesionit tim. Kur një nga partnerët ishte më në fund i gatshëm për mirë, tjetri bëhej në mënyrë të papritur kryeneç dhe indiferent.

Sapo Billi tregohej i gatshëm t'i jepte Merit atë çka i kishte kërkuar vazhdimisht, ajo shpërthente me inat në këtë mënyrë: "Eh, tashmë është tepër vonë." Ose: "E ç'do të thuash me këtë?"

Më ka ndodhur shpesh të merrem me çifte të martuarish prej më shumë se njëzet vjetësh. Fëmijët e tyre janë rritur dhe kanë lënë shtëpinë. Befas gruaja vendos ta kërkojë ndarjen. Në këtë moment mashkulli "zgjohet" dhe kupton se duhet të ndryshojë dhe të ndihmohet. Por kur fillon të ndryshojë për të mirë dhe t'ia shfaqë dashurinë që ajo i ka kërkuar për njëzet vjet, partnerja reagon me zemërim.

Duket sikur ajo kërkon t'i përmbysë rolet dhe ta bëjë atë që të vuajë për njëzet vjetët e tjera. Për fat të mirë, kjo gjë nuk ndodh. Nëse këmbimi i ndërsjellë i roleve ekziston dhe bashkëshorti arrin të kuptojë se deri në ç'pikë është lënë pas dore, nga ana e saj, femra do të bëhet më e ndjeshme ndaj përpjekjeve të tij. Natyrisht, rolet mund edhe të ndërrohen anasjelltas; në këtë rast është mashkulli që dëshiron të ikë, ndërsa femra që bëhet më e disponueshme për ndryshim.

## Kriza që buron nga ringjallja e shpresës

Reagimi i vonuar mund të ndodhë dhe në nivel shoqëror e në sociologji ai është përcaktuar si kriza që shkaktohet nga ringjallja e shpresës, duke iu referuar asaj që ndodhi në SHBA në vitet gjashtëdhjetë gjatë administratës së presidentit Xhonson. Për herë të parë, pakicave iu dhanë të drejta që nuk i kishin pasur kurrë. Rezultati qe një shpërthim zemërimi kolek-

tiv: revolta dhe dhunë të çdo lloji. Kishin dalë në sipërfaqe të gjitha ndjenjat e ndrydhura deri në atë kohë.

Ja, pra, një rast tjetër kur e shkuara kthehet me arrogancë. Sapo pakicat u ndien më të përkrahura, ato u mbushën me një zemërim dhe inat të ripërtërirë. Ishin ndjenjat e pashëruara të së kaluarës, ishte zëri i ndërgjegjes.

## PËRSE EDHE BEQARËT KANË NEVOJË PËR NDIHMËN E NJË PERSONI TJETËR

Dora-dorës që fitohet familjaritet, në marrëdhëniet tona partneriale rritet dashuria. Si rezultat, ndjenja më të mprehta dhe më të dhimbshme dalin në pah, duke kërkuar të çlirohen... ndjenja të tilla, si drojtja dhe frika. Meqë, përgjithësisht, nuk dimë si t'i përballojmë, ato na zënë përposhtë.

Për t'u shëruar prej tyre, kemi nevojë që shqetësimet t'i ndajmë me të tjerët, por, për fat të keq, kemi pothuajse gjithnjë frikë ose tepër drojtje për ta bërë një gjë të tillë. Kjo ndodh në ato çaste kur mund të ndihemi të ligështuar, të drojtur, të mërzitur, të prekur ose thjesht të acaruar pa asnjë arsye të dukshme. Simptomat tregojnë se "ngarkesa" emotive që po shfaqet nuk arrin të shfrejë.

Në këto raste instinkti na shtyn t'i shmangemi dashurisë apo të zhytemi akoma më shumë në varësitë e krijuara. Por ky është çasti për të punuar mbi ndjenjat tona dhe, shpesh, ndërhyrja e një terapisti mund të jetë një ndihmesë e madhe.

Kur ndjenjat e thella të paçliruara dalin në sipërfaqe, ne i projektojmë ato drejt partnerit. Nëse nuk ndihemi aq të sigurt sa t'ia shprehim ndjenjat tona prindërve ose një partneri të mëparshëm, befas vëmë re se nuk arrijmë të jemi në sintoni me ndjenjat tona në prani të partnerit të tanishëm. Në këtë gjendje, me gjithë ndihmën që marrim nga partneri, nuk ndihemi të sigurt dhe mbetemi të bllokuar nga ana emotive.

Është një fakt paradoksal: ankthet më të thella priren të shfaqen pikërisht kur ndihemi të sigurt me partnerin. Jemi të drojtur dhe të paaftë të ndajmë me të atë që ndiejmë. Drojtja mund të arrijë deri aty sa të na mpijë aftësinë tonë për të ndier dhe, kur kjo gjë ndodh, largohet mundësia për t'ia hapur rrugën shfrimit të ndjenjave që dalin në sipërfaqe.

**Është një fakt paradoksal: ankthet më të thella priren të shfaqen pikërisht kur ndihemi të sigurt me partnerin. Jemi të drojtur dhe të paaftë të ndajmë me të atë që ndiejmë.**

Ja përse edhe ato çifte që përjetojnë lidhje plotësisht të arrira mund ta ndiejnë nevojën për t'iu drejtuar një terapisti, të marrin pjesë në veprimtari në grup, që japin mbështetje dhe që mund të kenë një lloj efekti çlirues. Shoqëria e njerëzve që nuk i njohim mirë, por që, sidoqoftë, na japin mbështetje, ndihmon t'i shprehim ndjenjat tona të dhimbshme.

Kur projektojmë ndjenja të tilla mbi partnerin, ky e ka të pamundur të na ndihmojë dhe e gjitha ajo që mund të bëjë është të na nxisë për të kërkuar ndihmë gjetiu. Të kuptuarit e ndikimit të së kaluarës mbi marrëdhëniet e tanishme na jep mundësinë të pranojmë baticat dhe zbaticat e dashurisë. Fillojmë të kemi besim te dashuria dhe tek aftësia e saj terapeutike. Për ta mbajtur gjallë magjinë e dashurisë duhet të jemi elastikë dhe t'u përshtatemi stinëve të saj.

## STINËT E DASHURISË

Një lidhje partneriale është si një kopsht. Për të lulëzuar, duhet të ujitet vazhdimisht. Ka nevojë për vëmendje të veçantë, sipas stinës dhe klimës. Nevojitet të hidhen farërat dhe të shkulen

barishtet e këqija. Në mënyrë të ngjashme, për ta mbajtur gjallë magjinë e dashurisë është e nevojshme t'i njohim stinët e saj dhe t'ua kushtojmë përkujdesjen e duhur nevojave të veçanta të vetë dashurisë.

## Pranvera e dashurisë

Dashuria është njësoj si pranvera. Kur dashurohemi, besojmë se do të jemi të lumtur përgjithmonë. Nuk arrijmë as të hamendësojmë që ndonjëherë nuk do ta duam partnerin. Kjo është një periudhë e bukur naiviteti, kur dashuria duket e përjetshme, një periudhë e magjishme, në të cilën gjithçka duket e përsosur dhe shkon si jo më mirë, pa asnjë sforcim. Partneri ynë na duket si përgjigje e të gjitha kërkesave tona. Vallëzojmë së bashku në harmoni të përsosur dhe i gëzohemi fatit tonë të mirë.

## Vera e dashurisë

Në verën e dashurisë arrijmë në përfundimin se partneri ynë nuk është i përsosur, siç kishim menduar dhe se lidhja jonë ka nevojë për mbarështim. Jo vetëm se partneri ynë vjen nga një tjetër planet, por se ai është një qenie njerëzore me caqet dhe me të metat e tij.

Lindin kështu zhgënjime dhe ndiejmë njëfarë ftohje; barishtet duhet të shkulen e ndërsa lulet kanë nevojë për sasi më të mëdha uji që të mos thahen nga rrezet e diellit të verës. Të japësh dhe të marrësh me partnerin nuk qenka më kaq e thjeshtë. Shohim se nuk jemi gjithnjë të lumtur dhe se jo gjithnjë jemi të vendosur. Realiteti që na shfaqet para syve nuk është ashtu siç shpresonim.

Në këtë stinë shumë çifte bien pre e deziluzionimit. Nuk duan të punojnë për të ndërtuar një lidhje të fortë dhe, në mënyrë jorealiste, dëshirojnë të ishte gjithmonë pranverë. Secili nga partnerët qorton tjetrin dhe të dy heqin dorë nga sakrificat.

Ata nuk e kuptojnë se dashuria nuk është gjithmjë e lehtë; ndonjëherë për ta mbajtur gjallë, nevojitet të djersitemi nën një diell përcëllues. Në stinën verore të dashurisë duhet t'u kushtojmë vëmendje maksimale nevojave të partnerit tonë dhe, në të njëjtën kohë, të kërkojmë të marrim prej tij dashurinë, për të cilën kemi nevojë. Nga të gjitha këto që kërkohen, asgjë nuk vjen me sustë.

## Vjeshta e dashurisë

Në qoftë se jemi kujdesur për kopshtin gjatë verës, në vjeshtë do të vjelim frytet. Kjo është një stinë e artë... intensive dhe shpërblyese. Provojmë një dashuri më të pjekur, bëhemi të aftë për të pranuar dhe për të kuptuar të metat e partnerit dhe tonat. Është koha për të falënderuar njëri-tjetrin dhe për të ndarë çdo gjë bashkë. Pasi kemi punuar pa u lodhur gjatë verës, mund të qetësohemi dhe t'i gëzohemi dashurisë së cilës i kemi dhënë jetë.

## Dimri i dashurisë

Ja dhe moti ndërron përsëri dhe hyn dimri. Gjatë muajve të ftohtë e të zhveshur të stinës dimërore, natyra mbyllet në vetvete. Është koha për të pushuar, për të reflektuar dhe për t'u ripërtërirë, koha në të cilën provojmë dhimbjen tonë të pashëruar; dhe kapaku ngrihet për të lënë të dalin jashtë ndjenjat e dhimbshme. Është një kohë rritjeje individuale, në të cilën duhet të gjejmë te vetja jonë dhe te partneri dashurinë dhe shpërblimin shpirtëror. Është edhe koha kur kërkohet një proces përmirësimi, kur meshkujt mbyllen në strofullat e tyre, ndërsa femrat zhyten në pus.

Pasi jemi shëruar gjatë errësirës dimërore të dashurisë, kthehet në mënyrë të pashmangshme pranvera. Përsëri edhe një herë lindin te ne ndjenja shprese dhe dashurie, si dhe mundësi

të pafundme. Falë veprës së përmirësimit të brendshëm dhe hetimit të shpirtit tonë, me të cilën jemi marrë gjatë dimrit, jemi përsëri në gjendje t'i hapim zemrat tona dhe ta përjetojmë pranverën e dashurisë.

## MARRËDHËNIE TË ARRIRA

Pasi keni lexuar këtë udhërrëfyes, që tregon si t'i përmirësojmë marrëdhëniet tona dhe t'i përmbushim nevojat shpirtërore, keni përgatitjen e mjaftueshme që të siguroni lidhje të shëndetshme dhe të lumtura. Përveç kësaj, keni arsye të plotë të jeni optimistë. Mund të përballoni me sukses ndërrimin e stinëve të dashurisë.

Kam parë mijëra çifte t'i përmirësojnë rrënjësisht marrëdhëniet e tyre... ndonjëherë brenda një nate. Paraqiteshin të shtunën në seminarin tim dhe në orën e darkës të së dielës ishin përsëri të dashuruar. Duke vënë në jetë përvojën dhe mprehtësinë që keni fituar përmes leximit të këtij libri dhe duke sjellë ndër mend se meshkujt vijnë nga Marsi, ndërsa femrat nga Venera, do të siguroni të njëjtin sukses.

Por, kujdes! Kujtoni që dashuria është stinore. Në pranverë gjithçka është e thjeshtë, por në verë nevojitet të punoni pa u lodhur. Ka të ngjarë që në vjeshtë të ndiheni zemërgjerë dhe me objektiva të realizuara, por në dimër vjen boshllëku. Gjatë verës është tepër e thjeshtë të harroni ta mblidhni informacionin e nevojshëm dhe të punoni për të ndërtuar një lidhje pozitive, dhe është po aq e thjeshtë ta humbisni dashurinë në dimër.

Në verën e dashurisë, kur gjërat komplikohen dhe do të vini re se nuk do gjeni dashurinë për të cilën keni nevojë, ka të ngjarë që ta harroni papritmas të gjithë atë që keni mësuar nga ky libër. Një çast, dhe gjithçka humbet. Atëherë, mbase do të filloni ta qortoni partnerin tuaj dhe të nënvleftësoni

dëshirën për t'i kushtuar vëmendje nevojave të tij. Në dimër, mbase do të ndiheni të pambrojtur. Do të merrni shumë faje mbi vete dhe do të harroni që doni veten. Mund të arrini të dyshoni te vetja juaj dhe te partneri. Mund të bëheni cinik dhe ta ndieni dëshirën për të hequr dorë. E gjitha kjo është pjesë e ciklit. Errësira i lë vend agimit.

Për të ndërtuar lidhje të vlefshme duhet të pranoni dhe t'i kuptoni stinët e ndryshme të dashurisë. Ndonjëherë dashuria rrjedh në mënyrë të thjeshtë dhe të natyrshme; herë të tjera kërkon punë. Në çaste të caktuara zemrat tuaja rrahin fort, në çaste të tjera rrahjet janë të dobëta. Nuk duhet të prisni që partneri të jetë gjithmonë i përzemërt ndaj jush dhe as ta vrisni mendjen si të dilni nga gjendja. Faljuni ndjenjës së mirëkuptimit tuaj dhe mos pretendoni të kujtoni gjithnjë atë që keni mësuar në marrëdhëniet dashurore.

Procesi i të mësuarit nuk kërkon vetëm disponimin tuaj për të dëgjuar dhe për t'i vënë në praktikë ato që dëgjoni, por duhet që ndonjëherë edhe të harroni e pastaj të kujtoheni përsëri. Nëpërmjet këtij libri keni mësuar gjëra që prindërit tanë nuk jua kanë mësuar, sepse ata vetë nuk i njihnin. Por tani që ju i njihni këto gjëra, jini realistë. Ndihuni të lirshëm të bëni gabime. Është e pashmangshme që t'ju ndodhë të harroni shumë prej koncepteve që keni marrë.

Teoria e edukimit mbështet idenë se, për të mësuar diçka të re, është e nevojshme të dëgjohet dyqind herë. Nuk mund të pretendojmë të kujtojmë gjithçka që është paraqitur në këtë libër (dhe as mos pretendoni që partneri ta bëjë këtë). Duhet të jemi të duruar dhe të vlerësojmë çdo përparim të vogël. Duhet kohë për t'i përpunuar këto ide dhe për t'ia bashkangjitur qenies sonë.

Në thelb, nuk kemi nevojë vetëm që t'i dëgjojmë të përsëriten dyqind herë, por edhe të mësojmë të çlirohemi nga ajo që kemi mësuar në të kaluarën. Nuk jemi femije që nuk dimë asgjë; kemi qenë programuar nga prindërit tanë, nga mjedisi

ku jemi rritur dhe nga përvojat e dhimbshme që kanë karakterizuar të kaluarën tonë. T'i rrënjosësh thellë brenda vetes këto bindje të reja është një punë e vështirë. Është e pashmangshme që ndonjëherë do të humbisni. Është e pashmangshme që ndonjëherë të humbasë edhe partneri. Ju jeni pionierë. Udhëtoni në territore të pazbuluara. Përdoreni këtë udhërrëfyes si një hartë për të përparuar vazhdimisht në toka të panjohura.

Sa herë që ndieni zhgënjim ndaj seksit tjetër, kini parasysh që meshkujt vijnë nga Marsi dhe femrat nga Venera. Edhe në qoftë se nga ky libër nuk do t'ju kujtohet tjetër gjë, vetëdija për këtë ndryshim do t'ju ndihmojë të shprehni në mënyrë më konstruktive dashurinë tuaj. Duke hequr dorë pak nga pak nga censurat dhe qortimet dhe duke këmbëngulur të kërkoni atë që doni, do të arrini t'u jepni jetë marrëdhënieve tuaja të dashurisë, për të cilat keni nevojë dhe që i meritoni.

Ju pret një e ardhme e shkëlqyer. Ju uroj të vazhdoni të rriteni përmes dashurisë dhe vetëdijes për të. Falemnderit që më lejuat të kem një rol në jetën tuaj.

# Përmbajtja


Falënderime ..... 7

Hyrje ..... 11

1. Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita ..... 19
2. Maestro për Gjithçka dhe Komitet drejtues për mbarëvajtjen e shtëpisë ..... 27
3. Meshkujt mbyllen në strofulla kurse femrat flasin ..... 44
4. Si ta motivosh seksin tjetër ..... 57
5. Të flasësh gjuhë të ndryshme ..... 78
6. Meshkujt janë si llastiku ..... 114
7. Femrat janë si valët ..... 133
8. T'i zbulojmë nevojat tona shpirtërore ..... 156
9. Si t'i shmangim grindjet ..... 176
10. Të shënosh pikë me partnerin e seksit tjetër ..... 207
11. Si t'i komunikojmë ndjenjat negative ..... 237
12. Si të kërkosh ndihmë dhe si ta sigurosh atë ..... 262
13. Të mbajmë gjallë magjinë e dashurisë ..... 291

Ky libër brilant ka qenë për shumë vjet në qendër të një suksesi të jashtëzakonshëm mbarëbotëror. Ky libër, bestseller numër një në Amerikë, me 4 milionë kopje të shitura, është botuar në 34 vende të botës dhe është bërë bestseller kudo ku është lexuar.

Autori, Xhon Grej, është tashmë i njohur si "Guru i çifteve". Fjala "Guru" nuk është e rastësishme: Grej, në fakt, pasi ka qenë për shumë vjet konsulent martesash, ka thelluar njohjen e dinamikave të marrëdhënieve midis partnerëve, duke studiuar pranë yogi Maharishi Maharesh. Në seminaret e tij, që janë me të vërtetë "shpëtues-lidhjesh" dhe që ndihmojnë për mirëkuptimin midis meshkujve e femrave, marrin pjesë shumë njerëz.

Por çfarë e bën librin "Meshkujt vijnë nga Marsi, femrat nga Afërdita" kaq të veçantë?

Sekreti i suksesit të jashtëzakonshëm të tij qëndron pikërisht në konceptin e shprehur nga titulli, që autori e bën të qartë nëpërmjet kësaj parabole: "Shumë kohë më parë, marsianët dhe venusianet u takuan, u dashuruan dhe jetuan të lumtur së bashku, sepse respektonin njëri-tjetrin dhe pranonin dallimet midis tyre. Pastaj arritën në Tokë dhe i zuri anestezia: harruan që vinin nga planete të ndryshme".

## *NJË KLASIK MODERN I LITERATURËS KËSHILLUESE QË DO T'JU NDIHMOJË NË LIDHJEN TUAJ*

Xhon Grej, psikoseksolog, është 47 vjeç, ai është i ndarë nga gruaja dhe i martuar rishtas. Me gruan e dytë, me të cilën pati një martesë fatlume, ka 3 fëmijë, dhe të gjithë jetojnë në San Francisko. Në Amerikë ai është një personalitet i vërtetë: i pranishëm i përhershëm në "talk show"-t televizivë, prej 20 vjetësh zhvillon seminare që janë shumë të frekuentuara. Madje, ai organizon "udhëtime të dashuruarish", ku jep leksione për grupet e çifteve në bordin e anijes (dhe biletat për këto udhëtime mbarojnë shumë shpejt).