

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

MEILĒS ŽEMĒLAPIS

III modulis

SĄMONINGUMO LYGIAI

SĄMONINGAS ŽMOGUS

Matome abi puses, įžvelgiame ir
privalumus ir trūkumus

Sąmoningumo pokytis



URVINIS ŽMOGUS

Esame itin neobjektyvūs, viską vertiname
per daug teigiamai arba per daug neigiamai

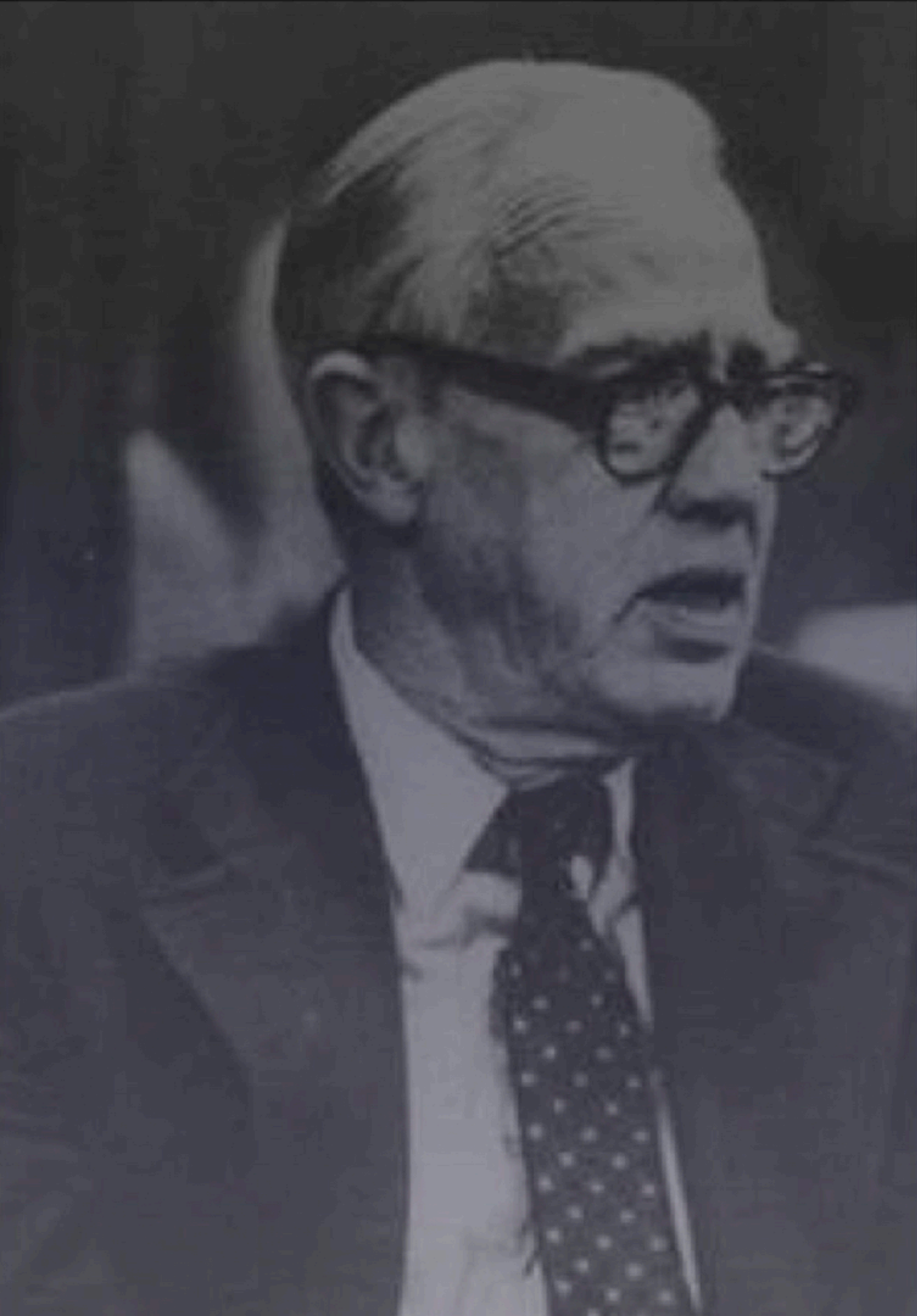
Kai būname
vidiniame balanse

↑
Intuityviai ir
sąmoningai
apmąstant

PASIREIŠKIA

↓
Instinktyviai
reaguojant

Kai suvokiame **grėsmę**
arba galimybę



SĄMONINGUMO LYGIAI

**Cikliškai atsiskleidžiantys,
žmogaus egzistenciniai lygiai**

Dr. Clare Graves (1916-1986)

Psichologijos garbės profesorius

Union College, Niujorkas

Prabudimo

Socialinio
sąmoningumo

Tvarkos

Genties

Integruotas

Pasiekimų

Galios

Išlikimo



SĄMONINGAS ŽMOGUS



URVINIS ŽMOGUS

BESAŁYGINĖ MEILĖ

Priešingybių sinchronizacija ir sintezė.

4 MEILĖS LYGIAI:

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

4 MEILĖS LYGIAI:

#2 Mainai (*lygybė*)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

4 MEILĖS LYGIAI:

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (*mes esame vienis*)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (*lygybė*)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

4 MEILĖS LYGIAI:

#4 Besąlyginė meilė

Tikriausiai prabudimas...

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (*mes esame vienis*)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (*lygybė*)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

Prabudimo

Socialinio
sąmoningumo

Tvarkos

Genties

Integruotas

Pasiekimų

Galios

Išlikimo



4 MEILĖS LYGIAI:

#4 Besąlyginė meilė

Tikriausiai prabudimas...

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (*mes esame vienis*)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (*lygybė*)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

SAVARANKIŠKA *uždėtis*

Apžvelkite savo tipinę santykių savaitę:

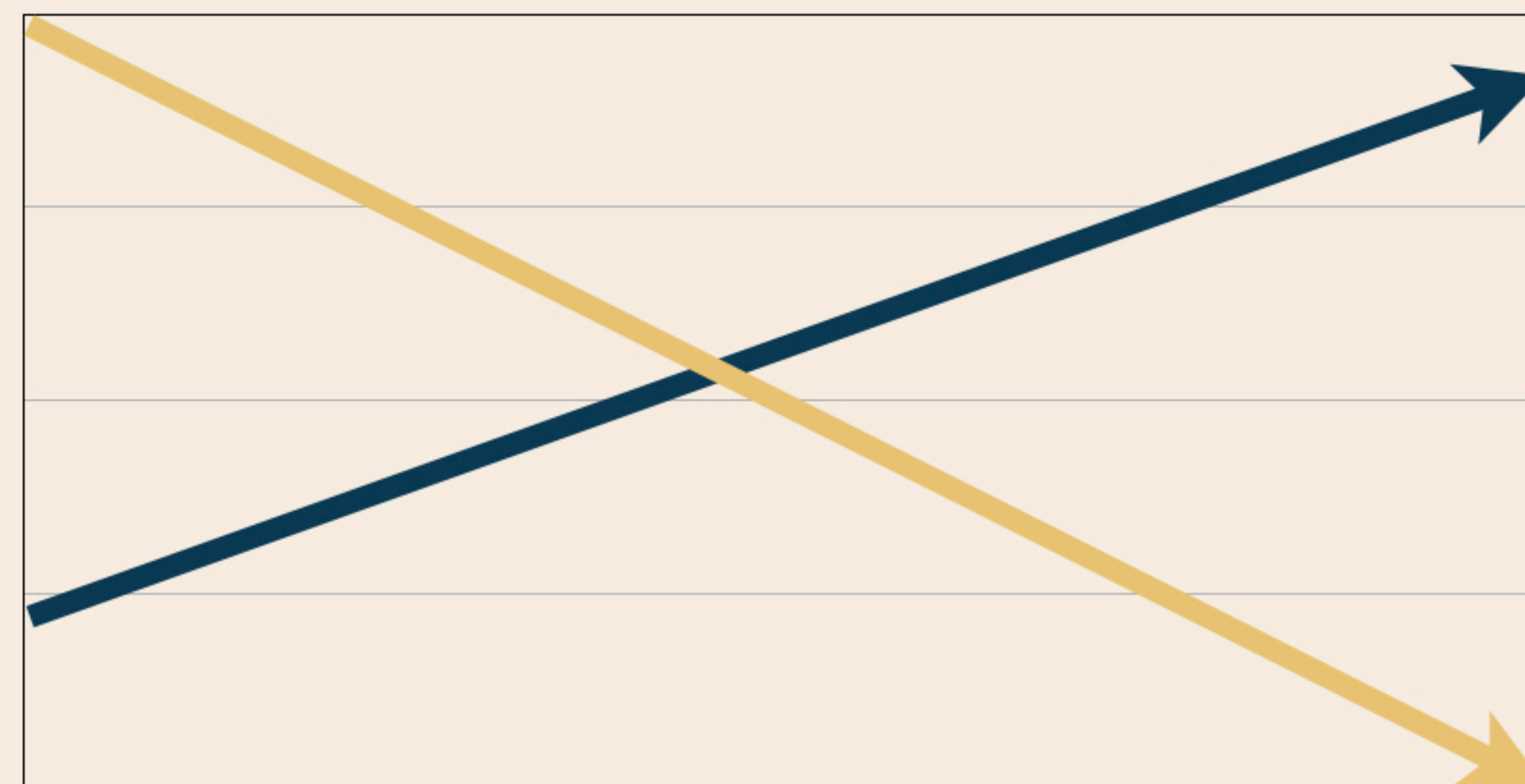
Kokiame meilės lygyje būnate dažniausiai?

Kokiame - kyla daugiausiai iššūkių?

**KAIP SUGRIAUNAME
SANTYKIUS?**

INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. Įsimylėjimas (*neobjektyvi realybė*)

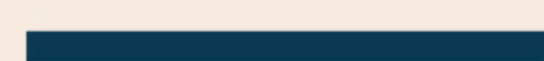


Santykių
pradžia

Santykių
pabaiga



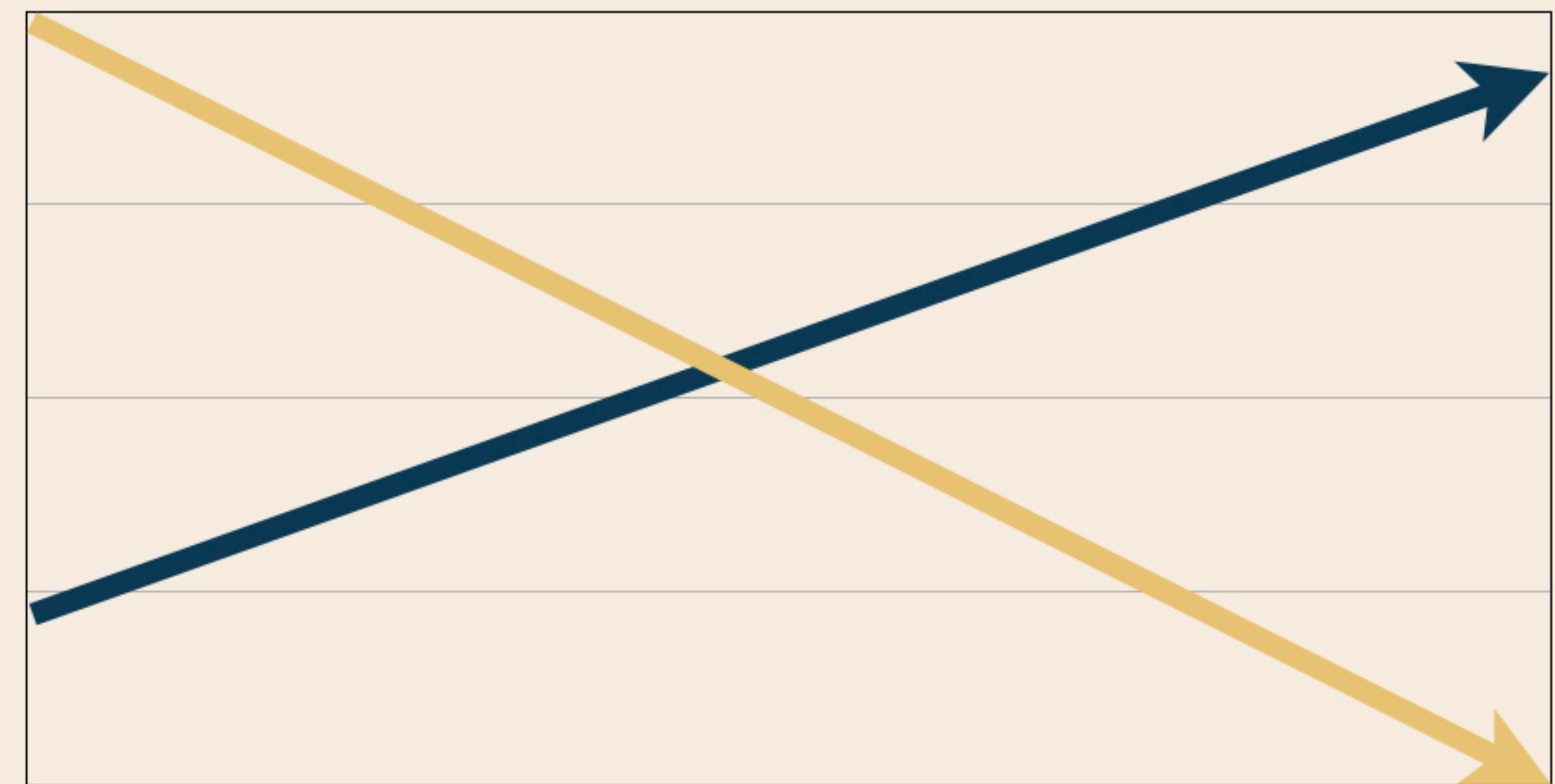
Fizinis artumas



Tiesmukiškumas

INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. Įsimylėjimas (*neobjektyvi realybė*)
2. Įprastumas



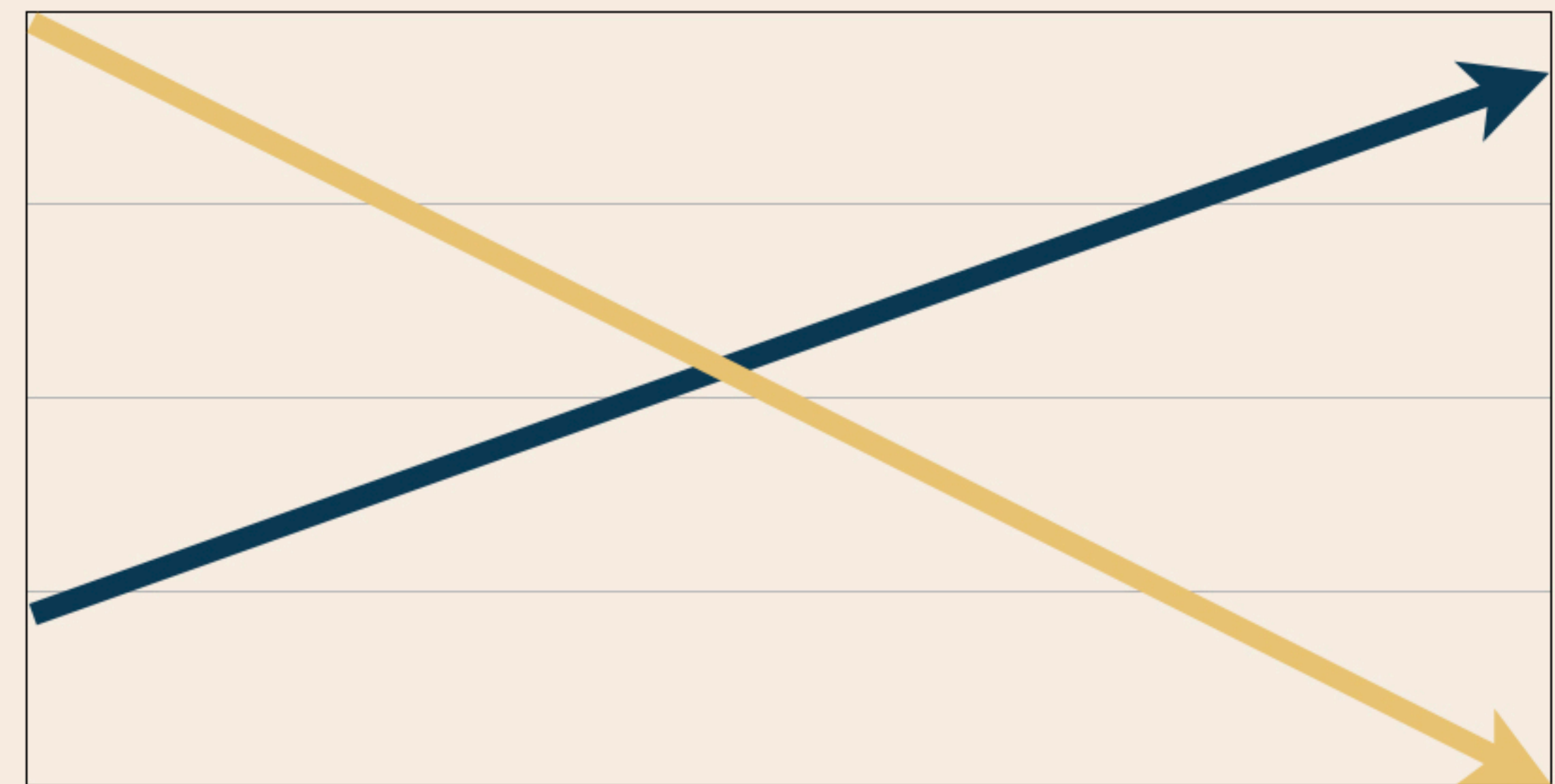
Santykių
pradžia

Santykių
pabaiga

— Fizinis artumas
— Tiesmukiškumas

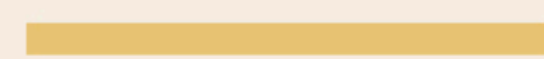
INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. Įsimylėjimas (*neobjektyvi realybė*)
2. Įprastumas
3. Pradedame užsidaryti
4. Dingsta fizinė trauka

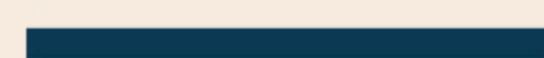


Santykių
pradžia

Santykių
pabaiga



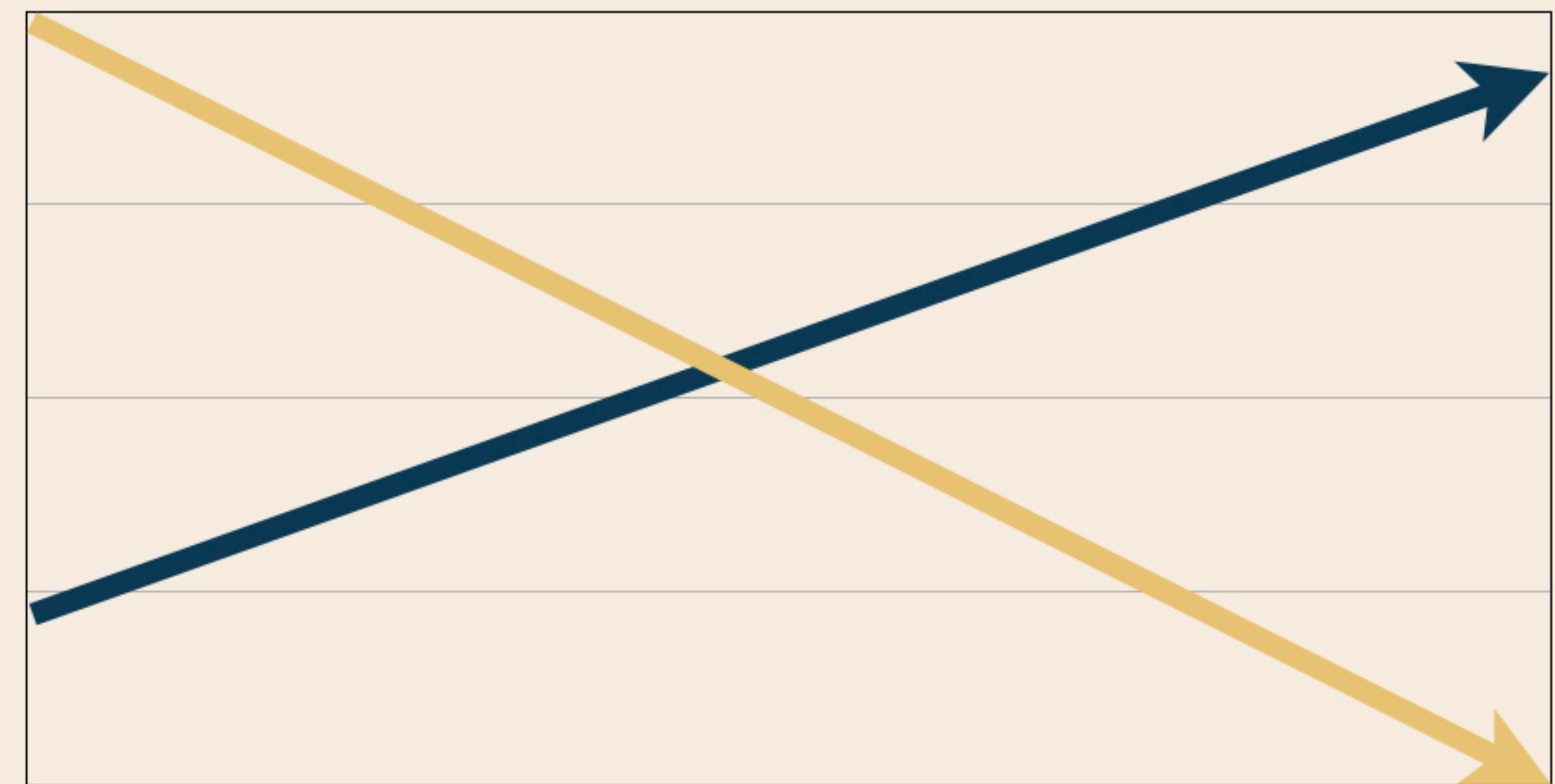
Fizinis artumas



Tiesmukiškumas

INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. Įsimylėjimas (*neobjektyvi realybė*)
2. Įprastumas
3. Pradedame užsidaryti
4. Dingsta fizinė trauka
5. Išnyksta instinktyvus įsipareigojimas

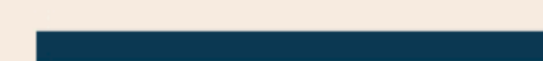


Santykių
pradžia

Santykių
pabaiga



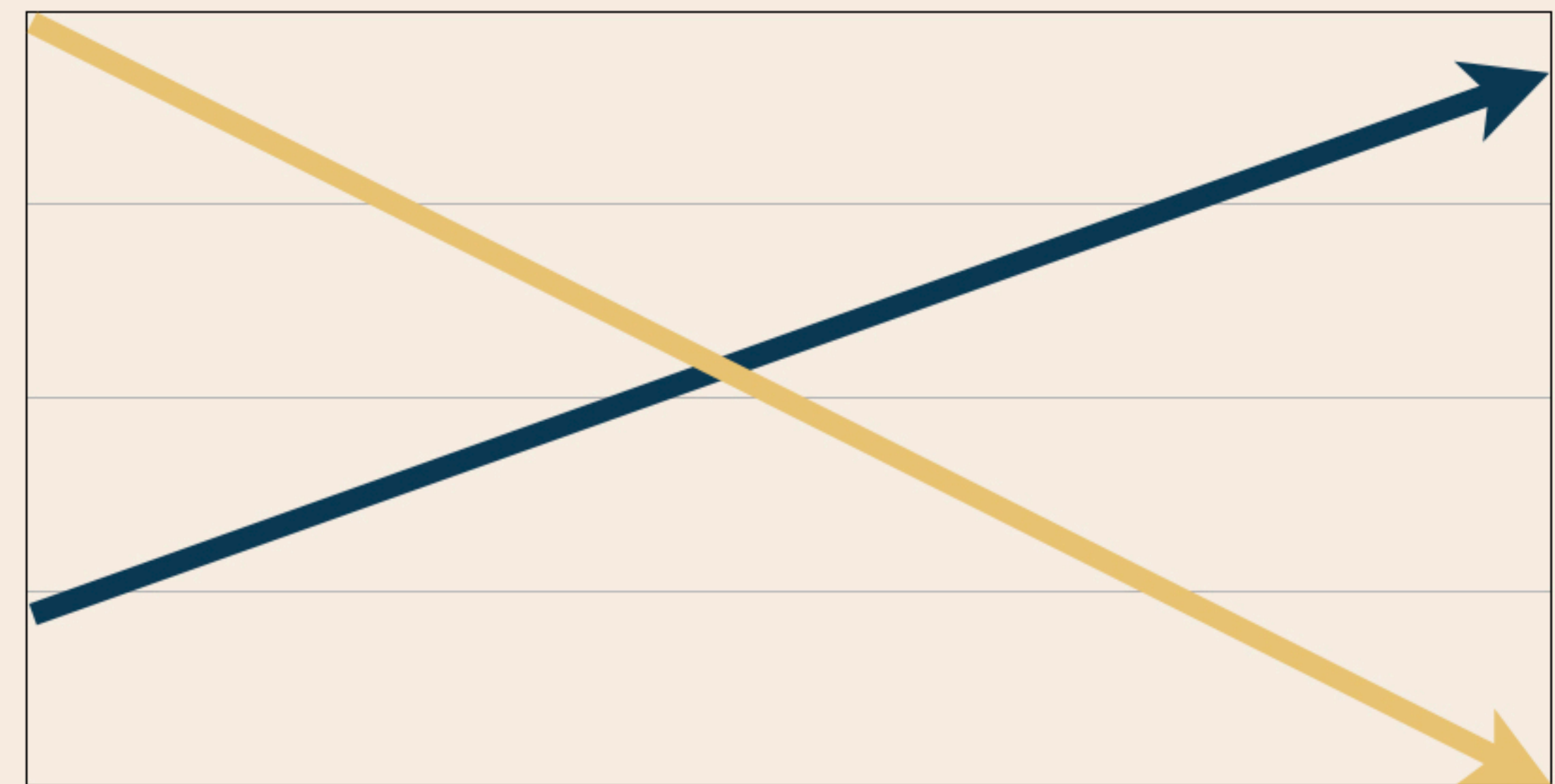
Fizinis artumas



Tiesmukiškumas

INSTINKTYVIŲ SANTYKIŲ GRIŪTIS

1. Įsimylėjimas (*neobjektyvi realybė*)
2. Įprastumas
3. Pradedame užsidaryti
4. Dingsta fizinė trauka
5. Išnyksta instinktyvus įsipareigojimas
6. Nesuderinamumo istorija (*skyrybų racionalizacija*)



Santykių
pradžia

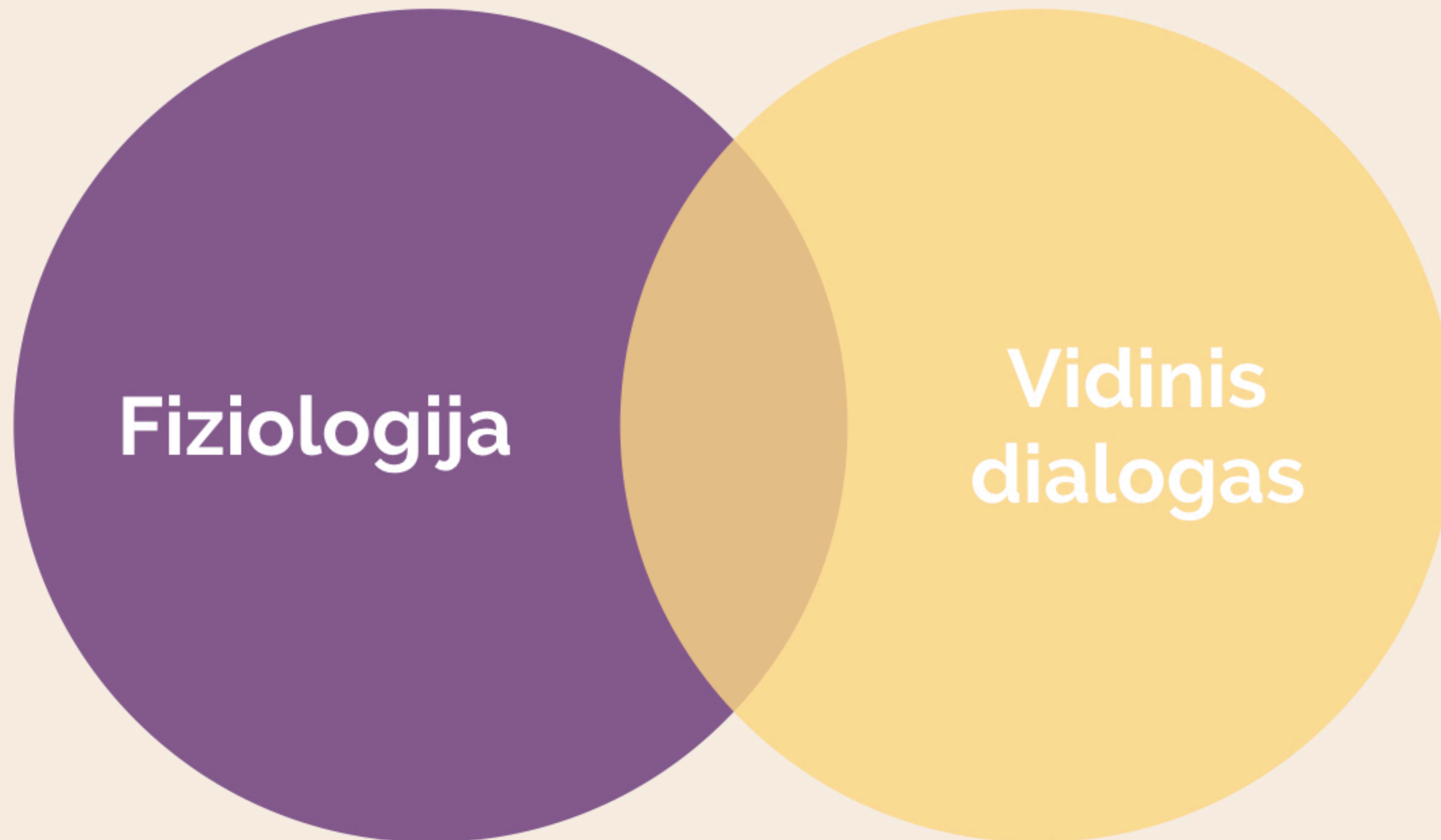
Santykių
pabaiga

— Fizinis artumas
— Tiesmukiškumas

Instinktyviai pradėti santykliai juda link
griūties, jei nėra **sąmoningų sprendimų.**

SĄMONINGUMO VALDYMAS SANTYKIUOSE

SĄMONINGUMO VALDYMAS PRAKTIŠKAI



SĄMONINGUMO VALDYMAS SANTYKYJE

Situacijos matymas priklauso nuo to, **KA** ir **KAIP** (*kokiame sąmoningume*) stebime.

Kaip mes klausomės?

MOKYMOŠI BŪDAS

KONTRASTAS

SAVARANKIŠKA užduotis

1. Susisiekę grupelėje susiskirstykite į poras arba trejetukus
(porose ir trejetukuose neturi būti antros pusės).
2. Nuspręskite eiliškumą, kas bus pirmas **KALBANTYSIS**, kas **KLAUSANTYSIS**.
3. **KALBANTYSIS** - 2 minutes papasakokite apie Lietuvos *(arba pasaulio)* švietimo sistemą.
4. **KLAUSANTYSIS** - 2 minutes klausykitės mintyse (be garso) kartodami:

“Ko tau reikia iš manęs?”

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Ką išgirdote, kai klausėtės?

Kaip jautėtės, kai pasakojote?

SAVARANKIŠKA *užduotis*

KALBANTYSIS - 2 minutes toliau papasakokite apie Lietuvos (*arba pasaulio*) švietimo sistemą.

KLAUSANTYSIS, išbandykite dar vieną klausimą:

“Kas šiam žmogui išties rūpi?”

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Ką dabar išgirdote, kai klausėtės?

Kaip dabar jautėtės, kai pasakojote?

INSTINKTYVUS KLAUSYMASIS

Kokia esmė?

Kaip tai liečia mane?

Ką aš manau apie tai?

Ką aš turiu į tai pasakyti?

Ką dar noriu sužinoti?

Kodėl tu man tai sakai?

Ko tu nori iš manęs?

Ar čia yra problema?

Kaip aš atrodo?

Kas su manim/jais blogai?

...

SĄMONINGAS KLAUSYMASIS

Kas šiam žmogui išties rūpi?

Ką įdomaus galiu pastebėti apie šį asmenį?

Ko šis žmogus dabar išties trokšta?

**Kokius emocinius/instinktyvius poreikius
turi pašnekovas?**

...

Sąmoningas sprendimas
“Tavo poreikiai yra mano poreikiai”
gali transformuoti žlungančius
instinktyvius santykius į įkvepiantį ryšį.

SAVARANKIŠKA užduotis

Pasidalinkite įrašu arba komentaru, kokias
įžvalgas išsinešate iš šio modulio praktikų
grupėje **fbgrupe.santykiukursai.lt**

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę