

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

BAZINIAI INSTINKTŲ SKIRTUMAI

4 modulis

TEORINIAI INSTINKTYVAUS ELGESIO SKIRTUMAI

INSTINKTAI

Instinktu vadinamos žmogaus aistros, **impulsyvus, neapgalvotas, nekontroliuojamas elgesys**, vadinamasis gyvuliškasis pradas, gyvūnų sudėtingi nesąlyginiai refleksai, gyvybiškai būtinų judesių koordinavimo nerviniai mechanizmai.

Lietuvių kalbos žodynas



**URVINIS
VYRAS**



**URVINĖ
MOTERIS**

#1 Daugintis / kurti

#2 Apsaugoti

#3 Aprūpinti



**URVINIS
VYRAS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA



**URVINĖ
MOTERIS**

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

#1 Daugintis / kurti

#2 Apsaugoti

#3 Aprūpinti



**URVINIS
VYRAS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Užkariaudami



**URVINĖ
MOTERIS**

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Sužavėdamos

#1 Daugintis / kurti

#2 Apsaugoti

#3 Aprūpinti



**URVINIS
VYRAS**



**URVINĖ
MOTERIS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Užkariaudami

#1 Daugintis / kurti

Sužavėdamos

Kovodami

#2 Apsaugoti

Kurdamos ryšį

#3 Aprūpinti



**URVINIS
VYRAS**



**URVINĖ
MOTERIS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Užkariaudami

#1 Daugintis / kurti

Sužavėdamos

Kovodami

#2 Apsaugoti

Kurdamos ryšį

Medžiodami

#3 Aprūpinti

Rinkdamos



URVINIS VYRAS

- Koncentruotas dėmesys
- Seka
- Įsipareigojęs rezultatui, tikslui, siekiui
- Lengvai susierzina
- Nesvarbius dalykus ignoruoja
- Remiasi faktais



URVINĖ MOTERIS

- Išsklaidytas dėmesys
- Skenuoja
- Atvira galimybėms ir alternatyvoms
- Paskęsta detalėse (*įtampoje, nerime*)
- Viskas yra svarbu
- Remiasi emocijomis

**MES VADINAMI PRIEŠINGOMIS
LYTIMIS NE ŠIAIP SAU.**

VYRAI

Reikia laiko persijungimui tarp skirtingų užduočių.

Reikia laiko persijungimui tarp skirtingų instinktų.

MOTERYS

Lengvai kinta dėmesys užduotims.

Lengvai persijungia tarp skirtingų instinktų.

PRAKTINIS SKIRTUMŲ SUVOKIMAS

SAVARANKIŠKA užduotis

Užsirašykite:

VYRAI

Kokios moterų savybės
yra netoleruotinos?

Moterys yra:

● ...

MOTERYS

Kokios vyrų savybės yra
netoleruotinos?

Vyrai yra:

● ...

O KAS, JEIGU
VISA TAI TĖRA
IŠVADOS?

ARBA
NUSISTATYMAI?

KA ir KAIP stebime



Situacijos matymas



Vertybės



Išvados



Poreikiai, troškimai



Veiksmai

Nusistatymas



Rezultatai



Pasitenkinimas

Moterys yra ...

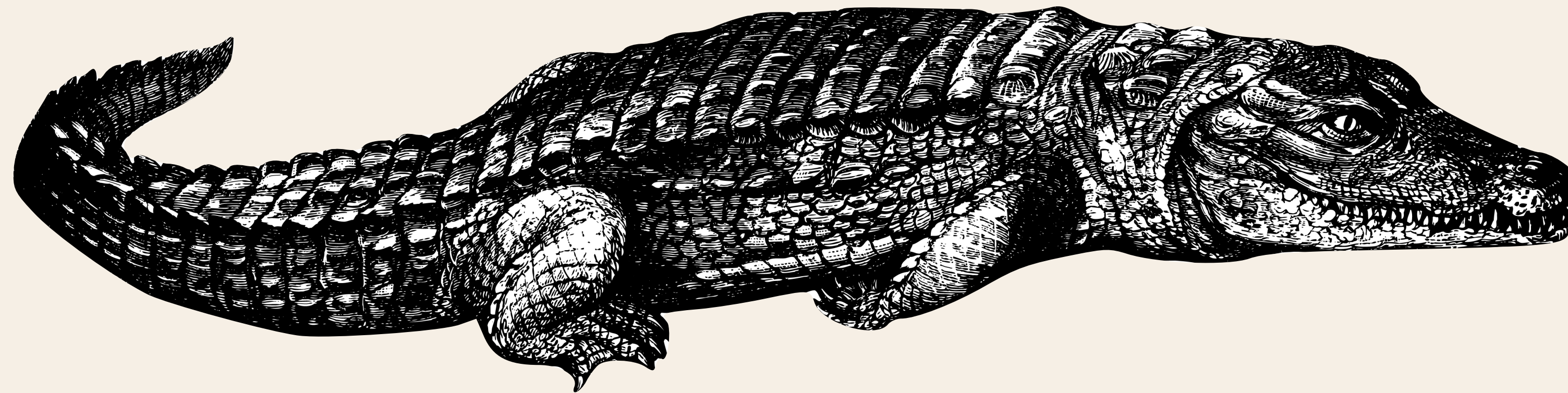
- Neracionalios
- Emocingos
- Reikalaujančios dėmesio
- Provokuojančios
- Kontroliuojančios
- Nežinančios, ko nori
- ...

Vyrai yra ...

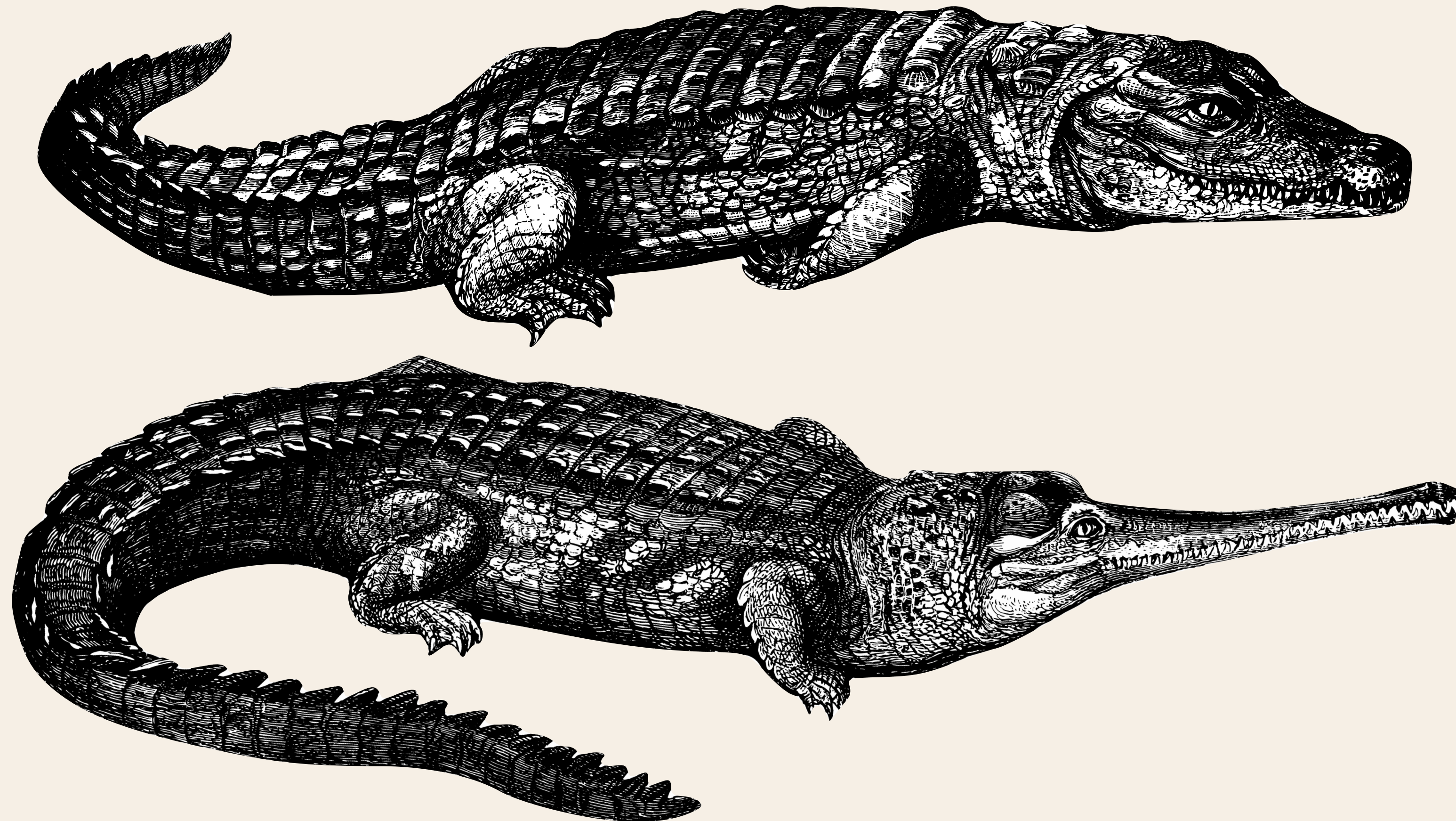
- Grubūs
- Nedėmesingi
- Tingūs
- Užsispyrę
- Uždari
- Nelankstūs
- ...

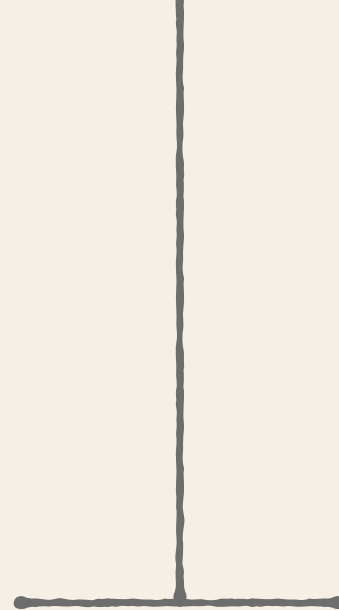
Kaip apibūdinti tai, ko nepažīstame?

Kaip apibūdinti tai, ko nepažįstame?



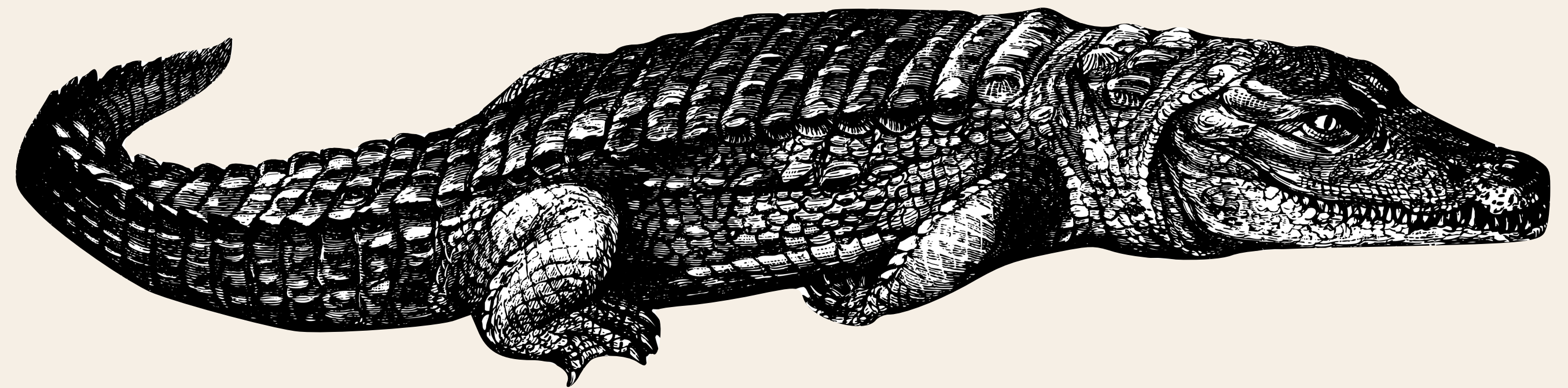
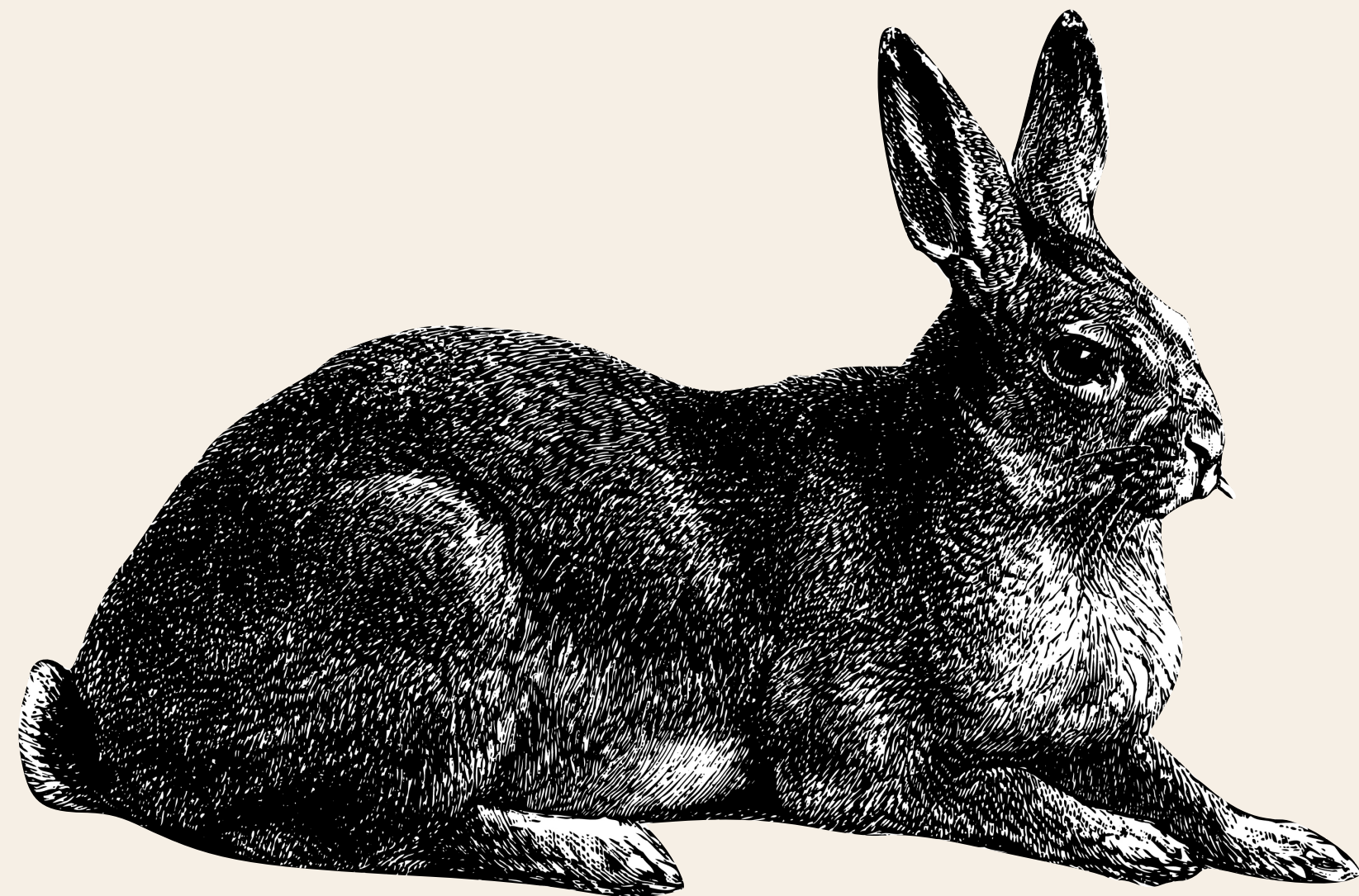
Kaip apibūdinti tai, ko nepažįstame?





Nepažįstamų objektų
įsivaizdavimą mes kuriame,
lygindami su tuo, ką pažįstame.

O jeigu reikia apibūdinti krokodilą
pažįstant tik triušį?



Moterys yra ...

- Neracionalios
- Emocingos
- Reikalaujančios dėmesio
- Provokuojančios
- Kontroliuojančios
- Nežinančios, ko nori
- ...

Palyginus su kuo?

Vyrai yra ...

- Grubūs
- Nedėmesingi
- Tingūs
- Užsispyrę
- Uždari
- Nelankstūs
- ...

Palyginus su kuo?

Lyginant su idealizuotu vyru, moterys yra ...

- Neracionalios
- Emocingos
- Reikalaujančios dėmesio
- Provokuojančios
- Kontroliuojančios
- Nežinančios, ko nori
- ...

Lyginant su idealizuota moterimi, vyrai yra ...

- Grubūs
- Nedėmesingi
- Tingūs
- Užsispyrę
- Uždari
- Nelankstūs
- ...

MOTERYS LYGINA VYRUS SU
IDEALIZUOTA MOTERIMI!

VYRAI LYGINA MOTERIS SU
IDEALIZUOTU VYRU!

**Lyginant su
idealizuota
moterimi, vyrais**

**Lyginant su
idealizuotu vyru,
moteris**

yra su defektais

**Lyginant su
idealizuota
moterimi, vyras**

**Lyginant su
idealizuotu vyru,
moteris**

yra su defektais

arba

specialiai elgiasi blogai (*žino,
kaip reikėtų, bet tikslingai nedaro*).

KODĚL?

PIRMINĖ REAKCIJA

Nes ...

... jis / ji nemyli manęs!

... jis / ji negerbia manęs!

... aš nerūpiu pakankamai!

KODÉL?

KULTŪRINĒS IR SOCIĀLINĒS IŠVADOS

Nes ...

... visi jie/jos tokie *(su defektais)*

KULTŪRINĒS IR SOCIĀLINĒS IŠVADOS

Nes ...

... visi jie/jos tokie *(su defektais)*

arba

... kažkas su manimi negerai.

Aš esu nepakankamai... *arba* per daug...

Visos šios santykiams žalingos
išvados atsiranda, nes lyginame su
idealizuotu vyru/moterimi!

BEJĖGIŠKUMAS

Kai jaučiamės bejėgiai, atsiskleidžia instinktyvių reakcijų arsenalas, kuriuo (*sąmoningame kontekste*) labai nesididžiuojame.

PRADEDAME:

**MENKINTI,
SILPNINTI,
BAUSTI**

SAVARANKIŠKA užduotis

VYRAI

Kai moteris yra su defektais ir/arba
specialiai elgiasi blogai - ji turi būti:

susilpninta

sumenkinta

nubausta

Kaip aš tą darau?

MOTERYS

Kai vyras yra su defektais ir/arba
specialiai elgiasi blogai - jis turi būti:

susilpnintas

sumenkintas

nubaustas

Kaip aš tą darau?

SAVARANKIŠKA užduotis

Pasidalinkite dažniausiais, o gal ir naujai atrastais būdais, kaip

susilpninate,
sumenkinate,
baudžiate

priešingą lytį, kai nesąmoningai pajuntate grėsmę.

budai.santykiukursai.lt

INSTINKTYVUS ELGESYS

Kaip pelkė. Labai sunku iš jo išlipti. Vargina. Kai išlipi pasidaro taip lengva. Bet vėl įkrentame.

Lengviau tampa tik įgavus įgūdžių, kaip išlipti.

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę