

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ PAMATAS

Norėdami tvarių, įkvepiančių santykių, turime sukurti tvarų pagrindą jiems. Pagindą, kuris nekistų be mūsų žinios.

Sąmoningi mūsų pačių sprendimai gali būti pagrindu.

SAVARANKIŠKA užduotis

Priimti sąmoningą sprendimą ir prisiekti sau

Susitarkite su grupele arba porininku, arba su savimi laiką, kada prisieksite.

Paruoškite juos/ją/ji/save sąmoningam klausymuisi.

Pasakykite priesaiką sau.

Pasidalinkite priesaika ir klausimais čia: <http://www.12.santykiukursai.lt>

SAŲMONINGAS SPRENDIMAS - PRIESAUKA SAU

Dėl ... (pvz. savęs ir savo dukros/sūnaus/vaikų)

aš visiems laikams atsisakau TEISĖS ... (pvz. kastruoti savo vyrą/vyrus/savę/moteris arba nužmoginti/objektyvizuoti/silpninti savo moterį/moteris/vyrus)

ypač ... (pvz. kritikos būdu arba palyginimais)

ypač, kai aš/jis/ji/jie/jos ... (pvz. rodo nepagarbą).

Aš visiems laikams atsisakau TEISĖS ... nes tai ... (pvz. pakeis mano vaikų gyvenimą).

PAVYZDYS: dėl savęs ir savo vaikų ateities, aš visiems laikams atsisakau teisės nužmoginti Dovilę ir kitus žmones, ypač, kai aš būnu įniršęs, įžeistas, jaučiu nepagarbą. Aš visiems laikams atsisakau teisės nužmoginti Dovilę, nes tai stipriai transformuos ne tik mano, bet ir ateities kartų gyvenimą, ypač santykius.

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KALBĒJIMAS IR KLAUSYMAS

13 modulis

Mes nežinome, kada pasakome ką nors **konfliktinio**, nes nepažįstame instinktyvaus kalbėjimo ir klausymo įpročių.

KALBĒJIMAS

Instinktyviai kalbėjimas nei urviniam vyrui,
nei urvinei moteriai **nėra skirtas** atskleisti
savo poreikius.

KALBĒJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie problemas, jų sprendimo būdus**
(koks įrankis tinkamiausias ir pan.).

KALBĒJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Esame prisitaikiusios saugoti ir dalintis informacija apie detales**
(kada, kur, kas, kaip).

KALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie problemas, jų sprendimo būdus**
(koks įrankis tinkamiausias ir pan.).
- **Kalba ISTORIJOMIS apie esmę**
(gali iškraipyti detales).

KALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie detales**
(kada, kur, kas, kaip).
- **Kalba ATASKAITOMIS apie detales**
(tikslumas lemia išgyvenimą).

KALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie problemas, jų sprendimo būdus** (*koks įrankis tinkamiausias ir pan.*).
- **Kalba ISTORIJOMIS apie esmę** (*gali iškraipyti detales*).
- **Pasakoja ir kartoja istorijas, kad mokytų, užsitikrintų statusą, motyvuotų save.**

KALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Esame prisitaikiusios saugoti ir dalintis informacija apie detales** (*kada, kur, kas, kaip*).
- **Kalba ATASKAITOMIS apie detales** (*tikslumas lemia išgyvenimą*).
- **Ataskaitos nekartoja** (*atsiprašau, jeigu jau pasakojau*).

KALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie problemas, jų sprendimo būdus** (*koks įrankis tinkamiausias ir pan.*).
- **Kalba ISTORIJOMIS apie esmę** (*gali iškraipyti detales*).
- **Pasakoja ir kartoja istorijas, kad mokytų, užsitikrintų statusą, motyvuotų save.**
- **Dalinasi problema, kai patys nusprendžia, jog reikia pagalbos.**

KALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Esame prisitaikiusios saugoti ir dalintis informacija apie detales** (*kada, kur, kas, kaip*).
- **Kalba ATASKAITOMIS apie detales** (*tikslumas lemia išgyvenimą*).
- **Ataskaitos nekartoja** (*atsiprašau, jeigu jau pasakojau*).
- **Dalinasi detalėmis tik su SAVO bendruomene.**

Kalbėjimas nesaugiuose instinktuose

MEDŽIOKLĖS
instinktuose

RINKIMO
instinktuose

URVINIS VYRAS

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

“Kastracijos” pavojus

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

NESAUGŪS medžioklės ir kovos instinktai.

NESAUGŪS rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai

Kalbējimas nesaugiuose instinktuose

MEDŽIOKLĒS instinktuose

SLĒPIMAS

Neatskleis nieko, nebent žino, kad tai negali būti arba nebus panaudota prieš jį.

RINKIMO instinktuose

Kalbējimas nesaugiuose instinktuose

MEDŽIOKLĒS instinktuose

SLĒPIMAS

Neatskleis nieko, nebent žino, kad tai negali būti arba nebus panaudota prieš jį.

SAUGO:

Stiprybes

Prisirišimus

Silpnybes

Planus

Viską, kas svarbu!

RINKIMO instinktuose

URVINĖ MOTERIS

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugi

Ryšio nebuvimo pavojus

Saugi

Medžioklės ir kovos instinktai

NESAUGŪS medžioklės ir kovos instinktai

NESAUGŪS rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

Kalbējimas nesaugiuose instinktuose

MEDŽIOKLĒS instinktuose

SLĒPIMAS

Neatskleis nieko, nebent žino, kad tai negali būti arba nebus panaudota prieš jį.

SAUGO:

Stiprybes

Prisirišimus

Silpnybes

Planus

Viskā, kas svarbu!

RINKIMO instinktuose

PANAŠUMŪ IEŠKOJIMAS

Ieškos bet kokių panašumu, kad užmegzti ryši su aplinka.

IEŠKOS:

“Aš irgi...”

“Man taip pat...”

KLAUSYMAS

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 atrodau?

Kas su manim/jais blogai?

...

SAĖMONINGAS 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?**

...

Instinktyviai tiek urviniai vyrai, tiek
urvinės moterys, **taupo energiją**
rinkdamiesi, ko klausyti.

KLAUSYMAS

medžioklės instinktuose

- Klausosi, kaip istorijos, nefiksuoja detalių (*gali fiksuoti būdus, įrankius*).

KLAUSYMAS

rinkimo instinktuose

- Klausosi, kaip ataskaitos (*ieško tikslumo detalėse*).

KLAUSYMAS

medžioklės instinktuose

- Klausosi, kaip istorijos, nefiksuoja detalių (*gali fiksuoti būdus, įrankius*).
- Jei rinkėja yra geros nuotaikos, klausosi - "Kokia esmė?"
- Jei rinkėja liūdi, medžiotojas klausosi - "Kokia problema?"

KLAUSYMAS

rinkimo instinktuose

- Klausosi, kaip ataskaitos (*ieško tikslumo detalėse*).
- Klausosi - "Ko reikia iš manęs?", "Kaip tai mane liečia?"
- Pyksta, jei ataskaita yra neįdomi.

SUSIKALBĖJIMAS

SUSIKALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Neklausdami klausimų, rodo pagarbą kitiems (*klausimai = tardymas*).**

SUSIKALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Rodo dėmesį nuolatos klausdamos ir kurdamos ryšį.**

SUSIKALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Neklausdami klausimų, rodo pagarbą kitiems** (*klausimai = tardymas*).
- **Reaguoja tik į tiesioginę informaciją.**

SUSIKALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Rodo dėmesį nuolatos klausdamos ir kurdamos ryšį.**
- **Įžvelgia ir numanomas klausimus, apgalvoja ir net pasiūlo alternatyvas.**

SUSIKALBĖJIMAS

medžioklės instinktuose

- **Neklausdami klausimų, rodo pagarbą kitiems (*klausimai = tardymas*).**
- **Reaguoja tik į tiesioginę informaciją.**
- **Jeigu nori prognozuoti rinkėjos tolimesnius veiksmus, medžiotojas ieško (*klausosi, NEKLAUSIA*) faktų.**

SUSIKALBĖJIMAS

rinkimo instinktuose

- **Rodo dėmesį nuolatos klausdamos ir kurdamos ryšį.**
- **Įžvelgia ir numanomas klausimus, apgalvoja ir net pasiūlo alternatyvas.**
- **Jeigu nori prognozuoti medžiotojo tolimesnius veiksmus, rinkėja KLAUSIA ir klausosi emocijų bei jausmų.**

Tiek faktai apie rinkėją medžiotojui,
tiek medžiotojo jausmai rinkėjai,
yra vienodai bevertė informacija
elgesio prognozavimui.

KLAUSIMAI,
*kuriuos mėgstame gauti
medžioklės instinktuose*

KLAUSIMAI,
*kuriuos mėgstame gauti
rinkimo instinktuose*

KLAUSIMAI,
*kuriuos mėgstame gauti
medžioklės instinktuose*

Jokių

KLAUSIMAI,
*kuriuos mėgstame gauti
rinkimo instinktuose*

Individualūs

SAVARANKIŠKA užduotis

Vyrams:

Išsiaiškinkite savo moters mėgstamiausią klausimą, vietoje “Kaip sekasi?”.

Pasiklauskite, apie ką Jūsų rinkėja mėgsta kalbėti?

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

PATARIMAI

MEDŽIOTOJAMS

Pasakodami, naudokite detales.

RINKĒJOMS

Pasakoti problemas (*ne sunkumus*).

Problema gali būti ir tai, jog negaunu to, kas man svarbu, kas rūpi, gyvenu ne taip, kaip trokštu.

SAVARANKIŠKA užduotis

Papasakokite savo santykių poreikį (-ius) grupei:

MOKYMOŠI BŪDAS

KONTRASTAS

SAVARANKIŠKA uždavinis

Papasakokite savo santykių poreikį (-ius) grupei:

#1 Per aplinkui, neinant prie esmės. Pasakojant viską išskyrus esmę.

#2 Einant iškart prie esmės - poreikio.

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę