

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Aizakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SAVARANKIŠKA uždėtis

- Prisijungti prie uždaros grupės facebook'e
[fbgrupe.santykiukursai.lt](https://www.facebook.com/fbgrupe.santykiukursai.lt)
- Paskelbti įrašą *(arba pakomentuoti po jau paskelbtu)*:
 - leškau grupelės dalyvaujančių **PO VIENA**;
 - leškau grupelės dalyvaujančių **POROMIS**.
- Suburti grupeles iš 2-3 porų arba 4-6 asmenų.
- Ištrinti įrašą, kai grupelė jau suformuota.

SAVARANKIŠKA užduotis

Kitam moduliui reikalingas rezultatas:

- Grupelės kontaktai ir susitarimas, koku būdu įprastai bendrausite (atliksite praktikas)
- Susitarimas, kada patogiausia atlikti praktikas (transliacijos metu, perklausius įrašą ar pan.)
- POROMS: susitarimas, kada nuo kitos savaitės paskirsite valandą pakalbėjimui apie kursų medžiagą.

LŪKESČIAI IR POREIKIAI

16 modulis

**Instinktyviai nei vienas mūsų
nesame užprogramuoti atskleisti
savo tikrųjų poreikių antrai pusei.**

LŪKESČIAI IR POREIKIŲ SKIRTUMAI

Lūkesčiai

*(“taip turi būti”,
“savaime aišku” ir t.t.)*

- Jų patenkinimas yra nepastebimas
- Nepatenkinimas matosi ryškiai

Poreikiai

- Jų patenkinimas yra ryškiai pastebimas
- Nepatenkinimas sukuria daug žalos

Lūkesčiai

*(“taip turi būti”,
“savaime aišku” ir t.t.)*

- Jų patenkinimas yra nepastebimas
- Nepatenkinimas matosi ryškiai
- Kitas žmogus yra “skolingas” tau juos be jokių papildomų tavo pastangų

Poreikiai

- Jų patenkinimas yra ryškiai pastebimas
- Nepatenkinimas sukuria daug žalos
- Esi pasiryžęs atsilyginti už patenkinimą *(nebūtinai reikia)*

Lūkesčiai

*(“taip turi būti”,
“savaime aišku” ir t.t.)*

- Jų patenkinimas yra nepastebimas
- Nepatenkinimas matosi ryškiai
- Kitas žmogus yra “skolingas” tau juos be jokių papildomų tavo pastangų
- Jų daugėja:
 - *Norisi daugiau*
 - *Norisi kitaip*
 - *Norisi naujai*

Poreikiai

- Jų patenkinimas yra ryškiai pastebimas
- Nepatenkinimas sukuria daug žalos
- Esi pasiryžęs atsilyginti už patenkinimą (*nebūtinai reikia*)
- Jų nedaugėja.

POREIKIAI

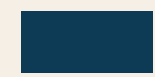
Būtinieji

Miegas, maistas, poilsis,
seksas ir pan.

Svarbūs

Poreikiai, kurie suteikia
pilnatvę.

LŪKESČIAI



Nepatenkinti sukuria nusivylimą.

Lūkesčių daugėja.

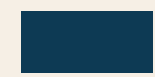


Patenkinti nesukuria pastebimos naudos.

Lūkesčių daugėja.

POREIKIAI

LŪKESČIAI



Nepatenkinti sukuria nusivylimą.

Lūkesčių daugėja.



Patenkinti nesukuria pastebimos naudos.

Lūkesčių daugėja.

POREIKIAI



Nepatenkinti sukuria daug žalos.

Poreikiai išlieka.



Patenkinti sukuria daug naudos.

Poreikiai išnyksta.

Nežalodami savęs mes galime patenkinti
ribotą kiekį kitų žmonių poreikių.

Dažnai šis kiekis būna
iššvaistomas lūkesčiams.

**Mūsu lūkesčiai trukdo patenkinti
mūsų poreikius.**

ASMENINIAI LŪKESČIAI (SAU)

Asmeniniai lūkesčiai (sau) gali būti destruktyvūs santykiams, nes atima laiką ir energiją iš žmogaus (kuria savęs baudimą).

ASMENINIAI POREIKIAI

Urvinio vyro
BŪTINIEJI
ASMENINIAI POREIKIAI

- Būtinieji asmeniniai poreikiai kyla be urvinio vyro suvokimo.
- Prasiveržia tik tuomet, kai nebegali ignoruoti.

Urvinės moters
BŪTINIEJI
ASMENINIAI POREIKIAI

- Būtinieji asmeniniai poreikiai yra pastebimi, tačiau lygiai taip pat pastebima viskas, kas reikalauja dėmesio aplinkoje bei “triukšmas”.
- “Pakeliui” bando viską, kas sukuria ryšį ir/arba pašalina “triukšmą”.

Urvinio vyro
BŪTINIEJI
ASMENINIAI POREIKIAI

- Būtinieji asmeniniai poreikiai kyla be urvinio vyro suvokimo.
- Prasiveržia tik tuomet, kai nebegali ignoruoti.
- Kadangi poreikiai pastebimi paskutinę akimirką, tai jų patenkinimas vyksta iškart: “reikia - gaunu”. Tuo metu jie tampa “itin urviniais”

Urvinės moters
BŪTINIEJI
ASMENINIAI POREIKIAI

- Būtinieji asmeniniai poreikiai yra pastebimi, tačiau lygiai taip pat pastebima viskas, kas reikalauja dėmesio aplinkoje bei “triukšmas”.
- “Pakeliui” bando viską, kas sukuria ryšį ir/arba pašalina “triukšmą”.
- Todėl asmeniniai poreikiai - atidėliojami



Urvinēms moterims

dēl nuolatinio poreikio jausti ryšj (*saugumą*) rinkimo instinktuose **gali būti reikalinga pagalba** tenkinant jų asmeninius poreikius.



Urviniai vyrai

renkasi partnerę, kuri nekliudo jam gauti asmeninių poreikių. Suteikia arba palaiko jų gavimą kitur.

KITO ŽMOGAUS LŪKESČIAI IR POREIKIAI

Lūkesčiai kitam, taip pat yra destruktyvūs ilgalaikiams santykiams, nes gimdo bausmes partneriui (-ei).



**URVINIS
VYRAS**



**URVINĖ
MOTERIS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Užkariaudami

#1 Daugintis / kurti

Sužavėdamos

tuomet

Kovodami

#2 Apsaugoti

Kurdamos ryšį

tuomet

Medžiodami

#3 Aprūpinti

Rinkdamos

MEDŽIOKLĒS INSTINKTAS

Medžioklēs instinktuose - nėra
taip paprasta, todėl
koncentruosimės, kaip
komunikuoti savo poreikius su
medžioklēs instinktuose esančiu
žmogumi.

RINKIMO INSTINKTAS

Su rinkimo instinktuose esančiu
žmogumi komunikuoti nereikia,
nes jis pats/pati imasi tenkinti
kitų poreikius ir net lūkesčius, jei
žino juos.

Supaprastintai apibendrinsime ir kalbėsime tik apie
komunikavimą vyrai, esančiam medžioklēs instinktuose, tačiau
principai gali būti taikomi ir moteriai medžioklēs instinktuose.

Urvinio vyro būdas tenkinti

**KITO POREIKIUS ir
LŪKESČIUS**



**Siekia numatyti “AR VERTA?”,
todėl dažnai pirmiausia
sulaukia įvertinimo, tuomet
suteikia.**

Urvinės moters būdas tenkinti

**KITO POREIKIUS ir
LŪKESČIUS**



**Siekia sukurti ryšį, todėl
pirmiausia suteikia, tuomet
laukia įvertinimo.**



AR VERTA?

REZULTATO VERTĒ

*(didžiausia vertē - aprūpinimas ir/
arba išpręsta problema)*



AR VERTA?

REZULTATO VERTĒ

*(didžiausia vertē - aprūpinimas ir/
arba išpręsta problema)*

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.



AR VERTA?

REZULTATO VERTĖ

*(didžiausia vertė - aprūpinimas ir/
arba išspręsta problema)*

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.

Tai, ką turės paaukoti/nedaryti.



AR VERTA?

REZULTATO VERTĖ

*(didžiausia vertė - aprūpinimas ir/
arba išspręsta problema)*

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.

Tai, ką turės paaukoti/nedaryti.

Išvada

+++

+, **0** arba **-**



AR VERTA?

REZULTATO VERTĖ

*(didžiausia vertė - aprūpinimas ir/
arba išspręsta problema)*

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.

Tai, ką turės paaukoti/nedaryti.

Išvada

+++



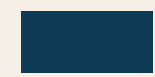
Verta

+, 0 arba -



Neverta

LŪKESČIAI



Nepatenkinti sukuria nusivylimą.

Lūkesčių daugėja.



Patenkinti nesukuria pastebimos naudos.

Lūkesčių daugėja.

POREIKIAI



Nepatenkinti sukuria daug žalos.

Poreikiai išlieka.



Patenkinti sukuria daug naudos.

Poreikiai išnyksta.

Urviniams vyrams NIEKO NEDARYMAS gali būti vertingas užsiėmimas.

**Tačiau APRŪPINIMAS arba PROBLEMŲ IŠSPRENDIMAS
yra žymiai vertingesnis.**

**Urvinio vyro poreikiai jam pačiam:
“Reikia - gaunu”**

**Urvinės moters poreikiai urviniam vyrui:
“Tau reikia - aš gaunu”.**

#1 Jeigu jaučiuosi, kad aš saugau tave.

arba

#2 Jeigu komunikacija tinkama.



AR VERTA?

Dėkingumas ir įvertinimas
gali pakeisti rezultata!

REZULTATO VERTĖ

(didžiausia vertė - aprūpinimas ir/
arba išspręsta problema)

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.

Tai, ką turės paaukoti/nedaryti.

Išvada

+++



Verta

+, 0 arba -



Neverta

Nežalodami savęs mes galime patenkinti
ribotą kiekį kitų žmonių poreikių.

Dažnai šis kiekis būna iššvaistomas
lūkesčiams.

SAVARANKIŠKA užduotis

Surašykite sau:

Kokius turite LŪKESČIUS savo antrai pusei?

Kokius POREIKIUS, kuriems reikėtų antros pusės pagalbos, jaučiate dažniausiai?

(Kol kas neaptarinėkite su antra puse).

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

SAVARANKIŠKA užduotis

Lūkesčių pašalinimo praktika:

Kokias naudas, savo suvokimu, gausi, kai nepadarys, ko tikiesi?

(Kiekvienam lūkesčiui surašyti po 20-30 atsakymų).

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

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Aizakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę