

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

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>

Surašant lūkesčius ir poreikius pastebėjau, kad lūkesčių yra gerokai daugiau, o poreikių vos keletas. Galbūt ne visai teisingai priskyriau poreikius lūkesčiams...

Bet mano klausimas labiau apie lūkesčių tenkinimą: ar teisinga būtų sakyti, kad lūkesčiai nebūtinai turi būti patenkinti ar net gali būti netenkinami? Dėmesys turėtų būti skiriamas poreikių tenkinimui?

Bet tikriausiai kažkaip reikia atrasti balansą ir bent dalį lūkesčių patenkinti, nes kitaip gims labai daug nepasitenkinimo ir pykčio antros pusės adresu?

Tikrai nuoširdžiai norisi pritarti seminaro metu nuskambėjusiu pastebėjimu, kad visą gyvenimą rūpinuosius kitais, labai sunku pradėti galvoti apie tai, kas man svarbu ir ko MAN reikia, kas yra tuščias lūkestis, o kas yra poreikis be kurio įgyvendinimo nebūsiu pilnai laiminga. Ir apskritai, jaučiu kad klausant kursų, galvoje vyksta perversmas ir pasimetimas, o kur aš esu šitame naujame kontekste, kaip tai keičia mano požiūrį į santykius ir į mano vietą juose, kas galima, o kas yra tik tuščios viltys, kurios galų gale kelia nereikalingą kančią... Tiesiog pasidalinau, kaip jaučiuosi :).

Grįžtant prie modulio, man kilo gal ir vaikiškas klausimas. O kaip yra su žalingais įpročiais? Ar juos galima skirti į šią kategoriją? Nes žinau porų kur kyla labai rimti konfliktai, kai moteris tikisi, kad vyras bent jau prie jos nerūkys, o jis ima ir užsirūko, arba moteris turi lūkestį, kad vyras po pasisėdėjimo su draugais grįš dar šiandien ir nebus labai girtas ir galės rytoj iš ryto vairuoti ir t.t. Mano požiūriu tai yra rimtas poreikis turėti patikimą partnerį, kuriuo gali pasikliauti, pagarbos poreikis ir pan. Ar žalingi įpročiai yra atskira kategorija?

O kaip su išvaizda? Ar gali būti įvardijamas lūkestis, kad pvz. vyras nenusiskus barzdos, arba kad neužsiaugins "alaus pilvo", nes bent jau už pastarojo aš matyčiau poreikį turėti partnerį, kuris laisvalaikį leidžia aktyviai ir mane su savimi į tą aktyvumą pasiima :)

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

LŪKESČIAI, POREIKIAI IR LAIMĖ

17 modulis

KITO ŽMOGAUS LŪKESČIAI IR POREIKIAI

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 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.

Kad atskirtume POREIKIUS nuo LŪKESČIŲ ir tai, ką galime suteikti - reikalingas sąmoningumas.

Todėl komunikacija su medžioklės instinktuose esančiu žmogumi yra komplikauta, nes reikia kalbėtis apie **sąmoningus sprendimus** esant instinktuose.

KAIP KOMUNIKUOJANT **PALAIKYTI**
URVINĮ VYRĄ, KAD JAM BŪTŲ
LENGVIAU SUTEIKTI, KO JUMS REIKIA

Tinkamos komunikacijos su “medžiotoju” iššūkiai

1. Patikimo šaltinio iššūkis

Veiksmais rodė ir rodo, jog vertina tai, ko prašė.

2. Priimtinu būdo iššūkis

Prašymas veiksmais ir žodžiais “nekastruojant”.

PATIKIMO ŠALTINIO IŠŠŪKIS

**Urviniai vyrai medžioklės instinktuose visą
informaciją priima tiesiogiai.**

**Urvinio vyro instinktyviu suvokimu, jeigu
moteris prašo kažko, tai suteikimas turi:**

padaryti ją laiminga

arba

suteikti džiaugsmo

arba

iššaukti padėką ir įvertinimą

arba

bent jau iššaukti grįžtamąjį ryšį

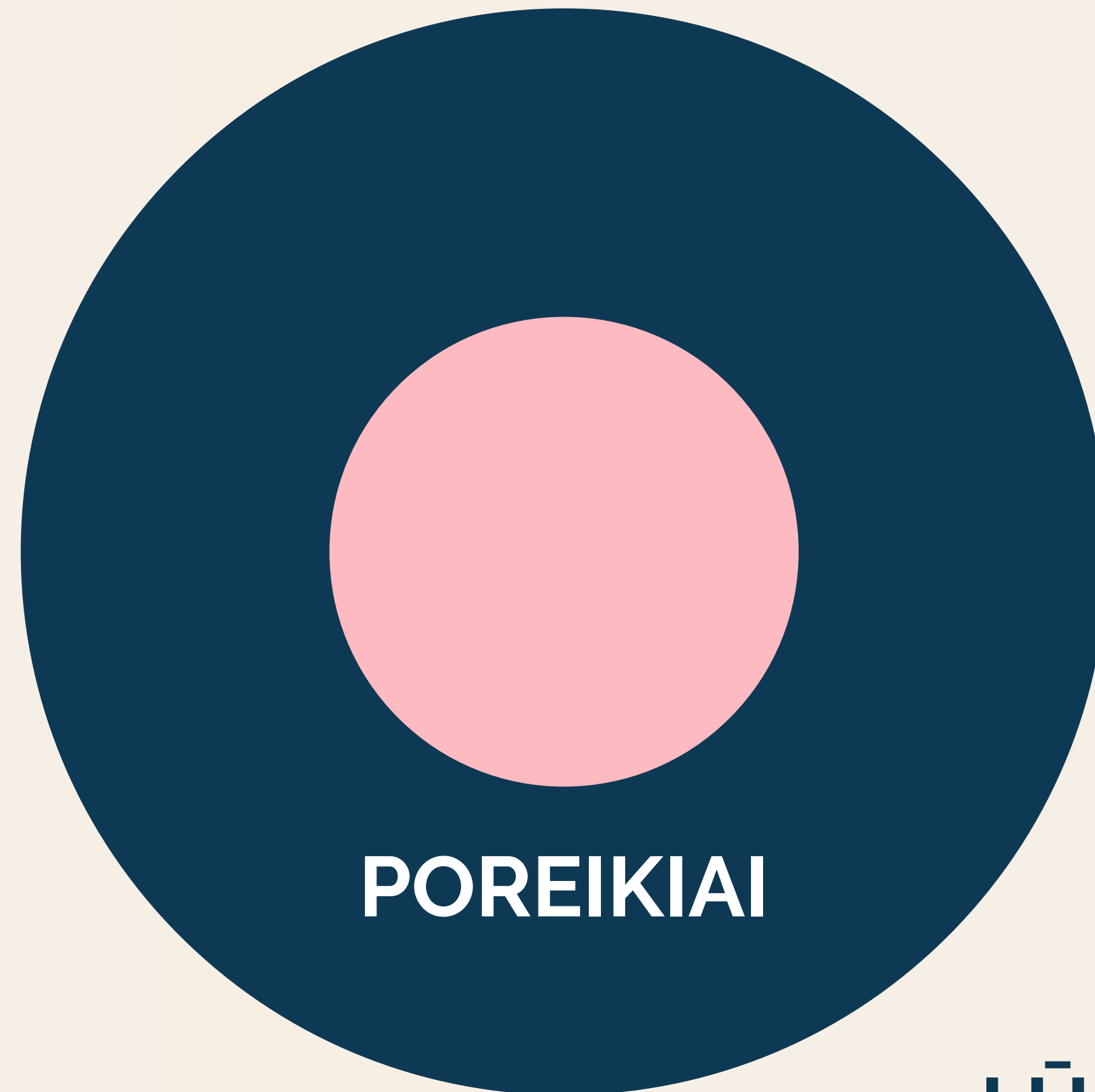
Patikimo šaltinio iššūkis atsiranda, nes:

Moteris nežino, kas išties daro ją laiminga, kuria pilnatvę, kokie jos tikrieji poreikiai.

arba

Nenaudoja tiesioginių žodžių bei veiksmų, parodančių, kad jos poreikiai patenkinti arba ji - laiminga.

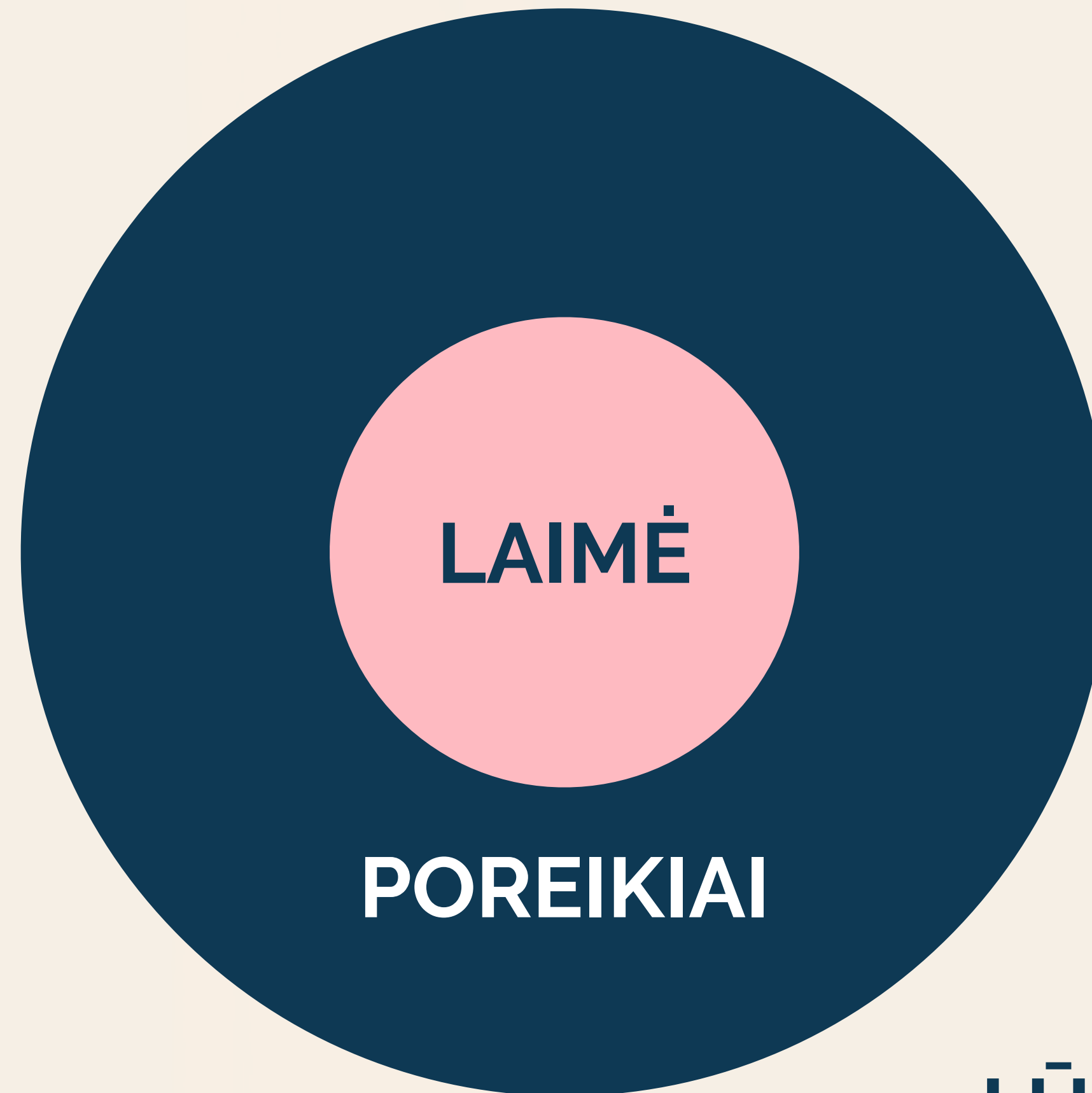
KUR TAIKOSI URVINIS VYRAS?



POREIKIAI

LŪKESČIAI - už taikinio ribų

KUR TAIKOSI URVINIS VYRAS?



LŪKESČIAI - už taikinio ribų

Urviniam vyras NIEKO NEDARYMAS gali būti
vertingas užsiėmimas.

Tačiau APRŪPINIMAS arba PROBLEMŲ IŠSPRENDIMAS
yra žymiai vertingesnis.

Moters laimės siekimas - vertingiausias.

LAIMĖS SLĖPIMAS

LAIMĖS SLĖPIMAS

- “Nelaiminga iš principo”
 - *Mano, kad motyvuos stipriau stengtis*
 - *Didžiuojasi aukštais standartais*

LAIMĖS SLĖPIMAS

- **“Nelaiminga iš principo”**
 - *Mano, kad motyvuos stipriau stengtis*
 - *Didžiuojasi aukštais standartais*
- **Bijo rodyti laimę**
 - *Jaučiasi pažeidžiamos*
 - *Buvo puolamos laimės būsenoje*
 - *Buvo nuvertinamos laimės būsenoje
(nepriimtos rimtai)*

Vyrai vienas kriterijų, nusakančių, ar moteris - "ta vienintelė" yra atsakymas į klausimą:

Ar aš sugebu padaryti ją laimingą?



Vyrai nori, bet jie nežino kaip. Todėl reikia labai tiesiogiai pasakyti.
**Niekada nenaudokite žodžio “laiminga” ties dalykais, kurie
nedaro Jūsų laimingomis.**

SAVARANKIŠKA uždavinys

Surašykite sau:

MOTERIMS

Kas išties tau suteikia laimę? Kurių poreikių patenkinimas, kurių lūkesčių patenkinimas?

(Kol kas neaptarinėkite su antra puse).

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

PRIIMTINO BŪDO IŠŠŪKIS

Jeigu galėtum būti bet kuo moteriai, kuria
myli, kuo norėtum būti?

Jeigu galėtum būti bet kuo moteriai, kuria
myli, kuo norėtum būti?

Herojumi

HEROJAUS ATSKLEIDIMAS

- **Palaukite:**
 - *Persijungimo laiko*
 - *Įsipareigojimo*
 - *Plano*

HEROJAUS ATSKLEIDIMAS

- **Palaukite:**
 - *Persijungimo laiko*
 - *Įsipareigojimo*
 - *Plano*
- **Atsistatydinkite iš nuolatinių bandymų įrodyti, jog viską galite pati.**

HEROJAUS ATSKLEIDIMAS

- **Palaukite:**
 - *Persijungimo laiko*
 - *Įsipareigojimo*
 - *Plano*
- **Praneškite apie galimybę būti herojumi.**
- **Atsistatydinkite iš nuolatinių bandymų įrodyti, jog viską galite pati.**

HEROJAUS ATSKLEIDIMAS

- **Palaukite:**
 - *Persijungimo laiko*
 - *Įsipareigojimo*
 - *Plano*
- **Atsistatydinkite iš nuolatinių bandymų įrodyti, jog viską galite pati.**
- **Praneškite apie galimybę būti herojumi.**
- **Įvertinkite rūpestį ir pastangas veiksmais ir/ arba “Herojų kalba”.**

“HEROJŲ KALBA”

- Man reikia ...
- Ar gali man padėti ... Padėk man ...

Kalbėjimo tonas suteikia daugiau prasmės nei žodžiai.

“HEROJŲ KALBA”

- Man reikia ...
- Ar gali man padėti ... Padėk man ...
- Ar gali apsaugoti mane nuo ...
- Tu išgelbėjai mane ...
- Tu mano herojus ...
- ...

Nesišvaistykite, nes ji nieko nereikš iš Jūsų lūpų.



Jeigu urvinis vyras yra įsipareigojęs, jis nepaleis to, ko jam reikia. Pyks, ir laikys susinervinimą viduje, kol pavyks.

Tuomet nėra laikas bendravimui, išklausymui ir tt.



**URVINIS
VYRAS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Norite vyro, kuris gebės
kurti rezultatus, įsipareigoti
jiems - jis kartais bus itin
piktas, susinervinęs, įniršęs.



**URVINĖ
MOTERIS**

RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS

Norite moters, kuris gebės
susilaukti vaikų, ji turės
ciklą (atsispindės
emocinėje būsenoje).

SAVARANKIŠKA užduotis

Surašykite sau:

VYRAMS

Kada paskutinį kartą jautėtės herojumi savo antrai
pusei? Kažkam kitam?

(Kol kas neaptarinėkite su antra puse).

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