

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

PERTRAUKINĖJIMAS

18 modulis

MEDŽIOKLĒS INSTINKTAS

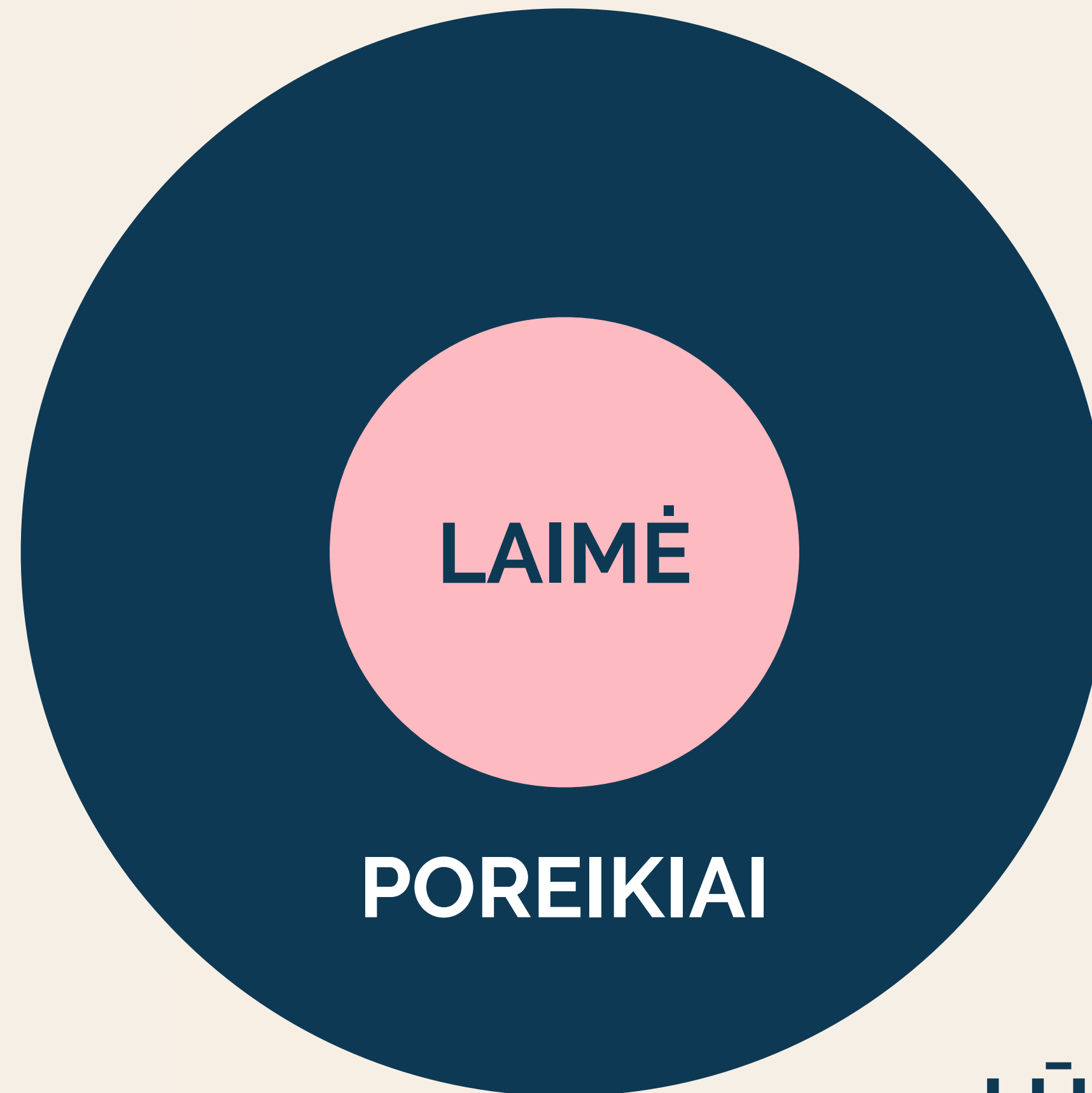
**Medžioklēs instinktuose - nėra
taip paprasta, todėl
koncentruosimės, kaip
komunikuoti savo poreikius su
medžioklēs instinktuose esančiu
žmogumi.**

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.**

KUR TAIKOSI URVINIS VYRAS?



LŪKESČIAI - už taikinio ribų

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

**Urvinės moters poreikiai (ypač laimė) urviniam vyrui:
“Tau reikia - aš gaunu”.**

#1 Jeigu jaučiuosi, kad aš saugau tave.

arba

#2 Jeigu komunikacija tinkama.

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

PROBLEMA

EMOCINIS “KASTRAVIMAS” URVINIAM VYRUI

Mažinimas, menkinimas jo
gebėjimo kurti rezultatus.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- Kritikuojant
- Skundžiantis
- Palyginimais
- Neduodant:
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- Būnant niekada nepatenkinta
(visuomet rasti, kas blogai)
- Ignoruojant
- Vadovaujant viskam
- Perimant į savo rankas
- **Nuolatos pertraukiant**
- Nusivaipymas, akių užvertimas
- Erzinimas, patyčios
- Sakant “būk nors kartą vyras”

LAIKAS

PERSIJUNGIMUI

- Dažniausiai vyksta ritualais.
- Atrodo, jog dėmesys yra išsklaidytas, nors išties ritualas tiesiog neturi jokio konkretaus siekiamo rezultato.
- Iš šono dažnai atrodo lyg šis veiksmas yra “nieko neveikimas”.
- Kuo sudėtingesnis “nuo” arba/ir “į” tuo ilgiau užtrunka PERSIJUNGIMAS.

PASINĖRIMUI

- Atrodo, jog dėmesys yra koncentruotas, nors išties dėmesys yra pritrauktas.
- Iš šono dažnai atrodo lyg veiksmas yra nesvarbus, lengvai sugrįžtamas.
- Laiko limitas arba pertraukimas sugadina pasinėrimo rezultatą.



Koncentruotas dėmesys

Jeigu urvinis vyras visuomet yra sukoncentravęs dėmesį, tai ar yra būdas paklausti nepertraukiant (t.y. “nekastruojant”)?

Taip.

Tik paprastus klausimus be detalių ir be socialinių aplinkybių.

Tik būtini faktai.

O ką daryti su ilgesniais klausimais?

KLAUSIMŲ SUVOKIMAS MEDŽIOKLĖS INSTINKTE

Kokio namuko terasoje mes norime?

leškau atsakymo apie savo norus (ne galimybes).

Kokį namuką terasoje mes statysime?

Čia jau reikia nuspręsti saugumą, kainą, kas tilps ir t.t.

Kurie iš šitų dviejų tau labiausiai patinka?

*Tai ji jau **** nusprendus yra...*

Koncentruotas dėmesys lemia, kad atsakymui
irgi reikia **įsipareigoti**.

Todėl kol persijungs ir atsakys į **faktinį**
klausimą gali užtrukti keliasdešimt sekundžių.
Atsakymas į klausimą apie **jausmus** - gali
užtrukti ir 20 min.

**Paprasčiausias klausimas kurį galime užduoti
žmogui, kuris yra medžioklės instinktuose:**

Kada galime apie tai pakalbėti?

POKALBIO GIDAS

POKALBIO SUPLANAVIMAS

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**

Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**
Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.
- **Aš norėčiau pakalbėti su tavimi apie ... (mums reikia nuspręsti dėl ...)**
Iškart nurodote konkrečią temą.

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**
Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.
- **Aš norėčiau pakalbėti su tavimi apie ... (mums reikia nuspręsti dėl ...)**
Iškart nurodote konkrečią temą.
- **Man reikės iš tavęs x min.**
Objektyviai įvertinate laiko poreikį.

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**
Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.
- **Aš norėčiau pakalbėti su tavimi apie ... (mums reikia nuspręsti dėl ...)**
Iškart nurodote konkrečią temą.
- **Man reikės iš tavęs x min.**
Objektyviai įvertinate laiko poreikį.
- **(Nusiramink, nieko blogo / aš nesu supykusi / tu nieko neprisidirbai.)**

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**
Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.
- **Aš norėčiau pakalbėti su tavimi apie ... (mums reikia nuspręsti dėl ...)**
Iškart nurodote konkrečią temą.
- **Man reikės iš tavęs x min.**
Objektyviai įvertinate laiko poreikį.
- **(Nusiramink, nieko blogo / aš nesu supykusi / tu nieko neprisidirbai.)**
- **Kada galime apie tai pakalbėti?**

POKALBIO SUPLANAVIMAS

- **Atsiprašau, kad trukdau.**
Parodote supratimą ir iškart (be pauzės, nelaukiant atsako) tęsiate.
- **Aš norėčiau pakalbėti su tavimi apie ... (mums reikia nuspręsti dėl ...)**
Iškart nurodote konkrečią temą.
- **Man reikės iš tavęs x min.**
Objektyviai įvertinate laiko poreikį.
- **(Nusiramink, nieko blogo / aš nesu supykusi / tu nieko neprisidirbai.)**
- **Kada galime apie tai pakalbėti?**
- **Gal dabar būtų patogiu grįžti prie klausimo, kur vakar klausiau?**
Nelaikykite jo blogai besielgiančiu, neatsakingu. Tiesiog pasitikslinkite.

POKALBIO PRADŽIA

POKALBIO PRADŽIA

Sulaukiate pokalbio (ne privertus kalbėtis) IŠREIKŠKITE įvertinimą už tai, ką Jums suteikia pašnekovas, ką suteikia šis pokalbis.

Neveiks, jei tai bus vienintelės aplinkybės, kai išreiškiate įvertinimą.

POKALBIO PRADŽIA

Sulaukiate pokalbio (ne privertus kalbėtis) IŠREIKŠKITE įvertinimą už tai, ką Jums suteikia pašnekovas, ką suteikia šis pokalbis.

Neveiks, jei tai bus vienintelės aplinkybės, kai išreiškiate įvertinimą.

- Yra kai kas, ko man reikia, apie ką anksčiau nebuvo pamaščiusi (nedrįsau, dvejojau, pamiršdavau) pakalbėti.

Įvardinkite priežastį, kodėl kalbatės šia tema (asmeninė atsakomybė). Būdą pasakyti, pritaikykite prie savęs: Pvz. "reikia" galite keisti kita fraze - "Kas man svarbu".

PRAŠYMAS

PRAŠYMAS

- **Man reikia ...**

*Nepasakokite istorijos, priežasčių,
nebent jis klausia.*

PRAŠYMAS

- **Man reikia ...**

Nepasakokite istorijos, priežasčių, nebent jis klausia.

- **Tai atrodytų taip ...**

Dažnai vyrai net nenutuokia, kaip tai atrodytų. Nupasakokite taip detaliai, kaip tik įmanoma. Gera idėja - surašyti instrukciją.

PRAŠYMAS

- **Man reikia ...**

Nepasakokite istorijos, priežasčių, nebent jis klausia.

- **Tai atrodytų taip ...**

Dažnai vyrai net nenučiuokia, kaip tai atrodytų. Nupasakokite taip detaliai, kaip tik įmanoma. Gera idėja - surašyti instrukciją.

- **Man tai suteiks ...**

Kaip Jūs galėsite jaustis, kuo galėsite būti, ką galėsite daryti, kam atsiras laiko ar energijos.

PRAŠYMAS

- **Man reikia ...**
Nepasakokite istorijos, priežasčių, nebent jis klausia.
- **Tai atrodytų taip ...**
Dažnai vyrai net nenutuokia, kaip tai atrodytų. Nupasakokite taip detaliai, kaip tik įmanoma. Gera idėja - surašyti instrukciją.
- **Man tai suteiks ...**
Kaip Jūs galėsite jaustis, kuo galėsite būti, ką galėsite daryti, kam atsiras laiko ar energijos.
- **Ar yra kažkas, ko tau reikia, kad galėtum tai suteikti man?**
Neturėti lūkesčių, koks bus jo atsakymas.

JO MĖGSTAMIAUSIAS PRAŠYMAS

Keiskite eiliškumą pagal tai, kaip jam yra aiškiau, lengviau priimtina.

- Yra kai kas, ko man reikia, kad galėčiau ...

Pirma pasakykite, ką tai jums leis ar suteiks.

- Prieš pradedant aš noriu paklausti, ko tau reikia, kad galėtum suteikti man ...?

Pirma paklauskite, ko jam reikėtų iš Jūsų.

O gal išvis leiskite jam kontroliuoti prašymo eigą.

ĮVERTINIMAS

IŠREIKŠKITE įvertinimą

Už pastangas.

Už tai, ką Jums suteikė, rezultatus.

Už pokytį, kurį suteikia jo veiksmai Jūsų gyvenimui.

SAVARANKIŠKA užduotis

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

Ką Jūs galite lengvai suteikti?

Kokius tikruosius poreikius turite, o kas tėra lūkesčiai?

Ką suteikiant Jums reikia įdėti nemažai pastangų?

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

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Aptarimui poroje (sąmoningoje būsenoje):

MOTERIMS

Kas daro jus laimingomis?

VYRAMS

Kada jaučiatės herojais?

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

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Aizakymai

Nesuprantu nei savęs, nei mūsų poros. Dirbu labai įdomų darbą - apie šeimos santykius. Vykdomė įvairius projektus. Ir kai aš ko nors mokausi, lankau seminarus, ar kuriu projektus - man visada viskas tinka ir darbui ir šeimai. Bet... mano mintys nuolat sukasi apie darbą, ir namiškius tas be galo nervina. Nors temos aktualios ir šeimai - aš jų namie... nelabai pritaikau. Tik tada, kai tikrai atsijungiu nuo darbo, - tada prisijungiu prie namų. Bet dažniau būnu "įsijungusi" į darbą. Namie kyla idėjos, kas tiktų darbe. Visiškas chaosas buvo nuotolinio mokymosi metu - kai ir vaikai namie mokosi ir aš dirbu iš namų - tai buvo absoliutus darbo ir namų persipynimas, vis tik automatu reguliuojant vaikus, verdant valgyti ir palaikant tvarką, o kuriant - sąmoningai dirbant - darbui. Galvoju, kodėl aš prioritetizuojau darbą... Ar gali būti todėl, kad namie sunkiau, nei darbe? Galvoju kuriuose instinktuose aš dažniau esu - rinkėjos ar medžiotojo?

Nesuprantu nei savęs, nei mūsų poros. Dirbu labai įdomų darbą - apie šeimos santykius. Vykdomė įvairius projektus. Ir kai aš ko nors mokausi, lankau seminarus, ar kuriu projektus - man visada viskas tinka ir darbui ir šeimai. Bet... mano mintys nuolat sukasi apie darbą, ir namiškius tas be galo nervina. Nors temos aktualios ir šeimai - aš jų namie... nelabai pritaikau. Tik tada, kai tikrai atsijungiu nuo darbo, - tada prisijungiu prie namų. Bet dažniau būnu "įsijungusi" į darbą. Namie kyla idėjos, kas tiktų darbe. Visiškas chaosas buvo nuotolinio mokymosi metu - kai ir vaikai namie mokosi ir aš dirbu iš namų - tai buvo absoliutus darbo ir namų persipynimas, vis tik automatu reguliuojant vaikus, verdant valgyti ir palaikant tvarką, o kuriant - sąmoningai dirbant - darbui. Galvoju, kodėl aš prioritetizuojau darbą... Ar gali būti todėl, kad namie sunkiau, nei darbe? Galvoju kuriuose instinktuose aš dažniau esu - rinkėjos ar medžiotojo?

Nes dažnai vyras mane nervina, nes mėtosi: pvz.: ruošiasi gaminti maistą, o vaikai jau iš anksto garsiausiai pešasi, kas pirmas valgys jo maistą - triukšmas baisus, ir jis meta viską "negaminsiu! Man netinka aplinka." (na suprantu - medžiotojui tokiam triukšme - nepavyks nieko sumedžioti... Bet staiga viskas sugriūva, nes lūkesčiai buvo sukelti iki maksimumo, ir staiga - šnipštas. Man reikia galvoti, ką pagaminti, visi nusiminę ir įsiutę. Arba, du vakarus panaši istorija ir rezultatas. Aš grįžtu namo autobusu, man dar reikia pareiti apie kilometrą pėsčiom. Pirmą vakarą aš skambinu, sakau vyrui, - gal gali paimti? Jis sutinka, atvažiuoja automobiliu paimti visas susinervinęs, nes aš sutrukdžiau jo darbus (bet jis man net neužsiminė telefonu, kad kažką daro.) Kitą vakarą - taip pat, grįžtu, bet vyras man paskambina ir sako, "kaip sekasi", atsakau "gerai, va tuoj grįšiu - gal vaikai nori ateiti pasitikti...?" Jis sako "gerai". Ir išaiškėja, kad jis suprato, kad aš grįšiu arčiau (kartais autobusas priveža arčiau), o aš grįžau toliau, tad jis lydėjo mažiausią vaiką, nes pavojingas kelias (jo akimis, mano akimis - nepavojingas) visas įsiutęs, nes aš VĖL sutrukdžiau jo darbus. Bet tai JIS man paskambino, o aš jam sakiau "JEI NORI vaikai gali ateiti pasitikti...". Juk jis gali tuos vaikus sureguliuoti (nuo vienuolikos iki aštuonių metų) ir juos leisti arba neleisti, jei jis dirba. Bet jis nieko man nesakė ir atėjo su vienu vaiku pas mane visas persiutęs. Ir pareiškė, kad dėl tų dešimt minučių, kurios iškrito iš jo darbo - jis nieko šiandien nebedirbs, nes susinervino (trankė įrankius) ir nebevažiuos į vestuves (mano pažįstamų), nes nieko nespėja per mane padaryti.... Mane užkniso jo mėtymasis - darau - nedarau, darau - nedarau. Jokio stabilumo. Tai jei darai - tai pasiųsk visus tolyn ir padaryk. O jei nedarai, tai visus visur lydėk ir visų klausyk... Mes prasiaiškinom, į vestuves važiavom, bet vis tiek neaišku, kodėl vyras neapgina savo teritorijos?

Dėl pasinėrimo, nežinau čia ar kaip klausimas, ar kaip įžvalga, bet apie pasinėrimo ir persijungimo laiką - jei abiem pusėm reikalingas ilgas pasinėrimo ir persijungimo laikas, tai kada gali būti veikla kartu, nes ką pastebėjau, jei daug dirbama šeimoje ir turim duoti laiko persijungimui ir pasinėrimui, nebelieka laiko buvimui kartu.

Sveiki, ačiū labai, kad praėjusį kartą atsakėte į mano klausimą ir čia yra jo tęsinys. Tada klausiau apie draugą, kuris man draudžia susitikti su draugais ar kažkur išeiti. Pasikalbėjus atvirai, jis pasakė, kad taip yra dėl to, kad ne vieni jo santykiai pasibaigė išdavyste iš moterų pusės, dabar jis sakė, kad gyvena su baime, nes žino, kad mano išėjimai, susitikimai su draugėmis pasibaigs išdavyste. Jis 100% tuo įsitikinęs. Kaip suprantate, tai labai žlugdo mūsų santykius, aš pasakau, kad norėčiau kažkur susitikti su savo draugėmis, o iš jo sulaukiu reakcijos, lyg būčiau jį apgaudinėjus su kitu. Ir dabar yra statoma tokia sąlyga, kad jei aš kažkur išvažiuosiu su draugėmis susitikt, reiškiasi, man santykiai nerūpi, jei aš sau leidžiu daryt ką noriu, tai ir jis pradės daryti tą patį. Jo nuomone, geros, santūrios moterys net nenori niekur eit. O tos, kurios nori susitikt su draugėmis, sėdėt kavinėse, kažkur kartu važiuot, pačios lenda ieškoti nuotykių, išdavysčių. Dabar yra situacija tokia, kad aš noriu susitikti su draugėmis, kur jos išsinuomoja pirtelę ir ten pabūt, bet jis sako, kad jei aš važiuosiu, jis dings kelioms paroms.

Gal galite paaiškinti lūkesčių ir poreikių fenomeną mano atveju. Jau kelerius metus turiu savo verslą, kuriame neseniai pradėjo dirbti ir mano draugas. Metė savo darbą dėl to, kad galėtų būti su manimi, nes verslas provincijoje. Finansus dalijamės po lygiai. Žinau, kad verslas mano, ir man tenka daugiau atsakomybės, bet mane skaudina, kai aš fiziškai dirbu, o draugas guli hamake arba įlindęs į "Tik Toką". Paprašius jo pagalbos jis išsisukinėja, skauda tai tą, tai kitą, tai pavargęs. Dabar jau tas lygis, kur man tiesiai šviesiai pasakė: užpisai, atsipisk su savo prašymais. Sako, kad jaučiasi, kaip vergas, nors akivaizdžiai aš daug daugiau dirbu, jam leidžiu turėti ir perėjimą tarp veiklų. Ir aplinkiniai jau visi pradeda pastebėti ir girdėti, kai aš viena dirbu, o jo paprašius kažką padaryti, pasako, kad kai baigsiu daryti ką dabar darau, pati nuvažiuoti galiu.

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę