

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

NEIŠTIKIMYBĖ

BONUS modulis

Šis modulis nėra skirtas emocinių žaizdų, atsiradusių dėl neištikimybės, gydymui.

Pasinaudodami savo patirtimi ir iš arti stebėdami kitas poras, susidūrusias su panašiais iššūkiais, norime praplėsti požiūrį.

Parodyti kryptis, kurios gali padėti tokioje situacijoje.

O labiausiai - padėti užkirsti kelią skausmui, kurį atneša neištikimybė.

**KĄ MES LAIKOME
NEIŠTIKIMYBE?**

KUR BRĖŠIME RIBĄ?

Veiksmų lygmenyje

Susižavėjimo žvilgsniai

Flirtas

Vakarienė su kolega

Savęs tenkinimas vizualizuojant

Pornografijos žiūrėjimas

Aistringas bučiny

Savęs tenkinimas + pornografija

Seksas internetu

Masažas su laiminga pabaiga

Seksas už pinigus

Vienkartinė sueitis

Oralinis seksas

Seksas

Seksas su partneriais, kurių sutarėme neturėti

Orgijos



KUR BRĖŠIME RIBĄ?

Emocijų lygmenyje

Draugystė su priešingos (tos pačios) lyties atstovu

Susižavėjimo kibirkštis

Trauka

Nuolatinis geismas

Aistra

Įsimylėjimas



AR PASTEBIMI SKIRTUMAI?



NEIŠTIKIMYBĖS PRIEŽASTYS

Neteisinsiu!

NEIŠTIKIMYBĖS PRIEŽASTYS

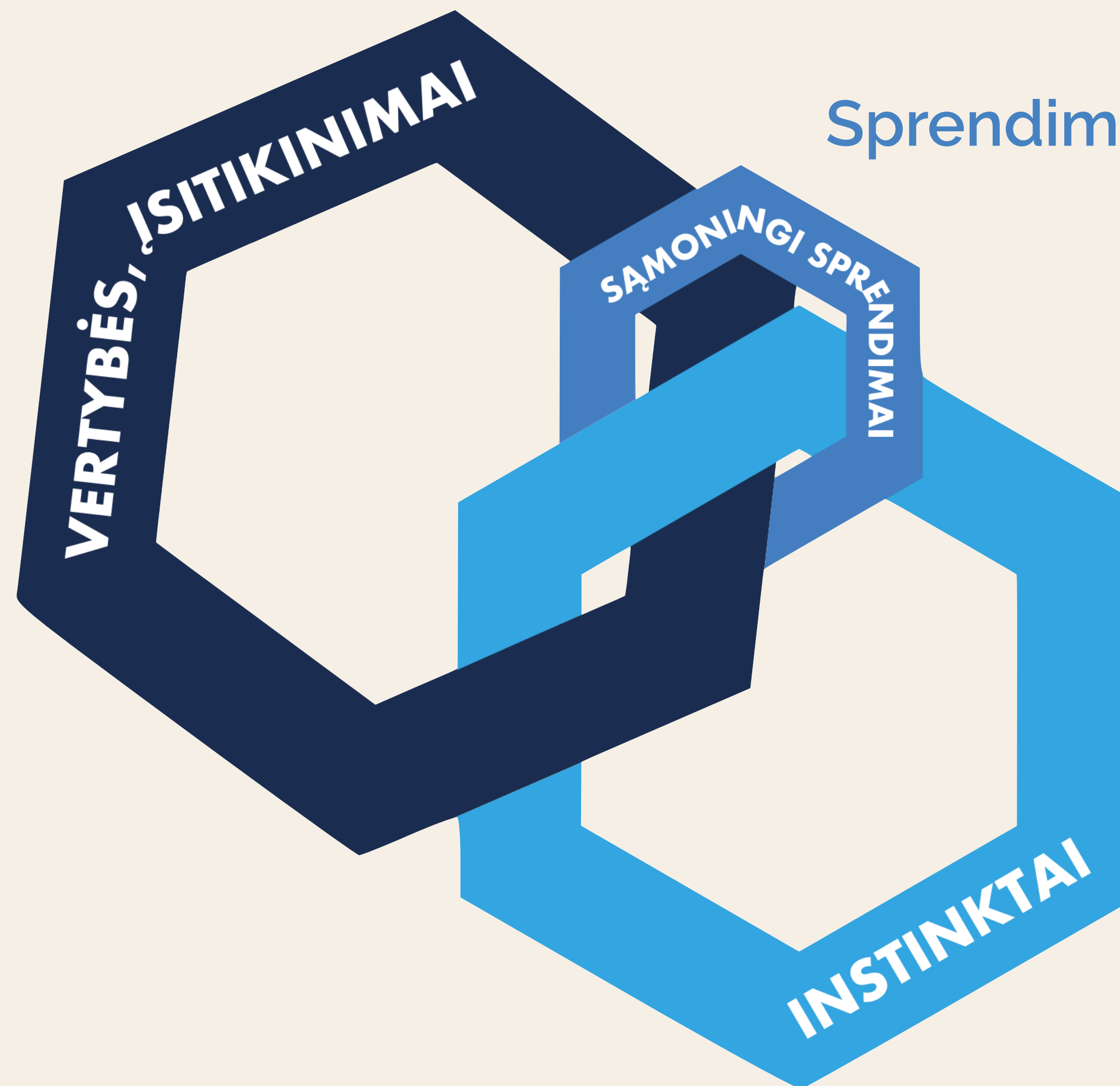
Socialinių ir kultūrinių
normų pasekmė

Dėmesio, supratimo,
bendrumo paieška

Bandymas auginti
savivertę per išorinius
įrodymus

Pilnatvės siekimas turint
stiprų trūkumo jausmą
leškojimas kitokio (-ios)
savęs

...

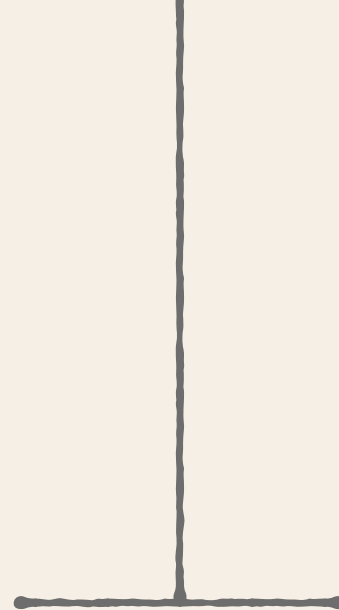


Sprendimas

Nepatenkinti fiziologiniai
poreikiai (priverstinis
celibatas)

Susiklosčiusios
aplinkybės (žemas
sąmoningumas, didelė
trauka, fiziologinis ciklas)

...



Neištikimybė yra **pasekmė**.

Pasekmė mūsų nepatenkintų instinktyvių poreikių
arba susiformavusių įsitikinimų ir vertybių (t.y. emocijų).

Kartais - sąmoningo sprendimo pasekmė.



NEIŠTIKIMYBĖS PASEKMĖS



Neištikimybė turi skaudžių pasekmių, net jei poros ryšys jau sugriuvęs. Ji sukuria emocines audras net ir poligamiškuose santykiuose.

Beveik visais atvejais neištikimybės skausmas apnuogina mūsų savivertės iššūkius.

DAŽNOS TRUMPALAIKĖS PASEKMĖS

Vidiniai konfliktai:

noriu išsaugoti santykius, bet negaliu pasitikėti;

noriu nutraukti santykius, keršyti, bet nenoriu skaudinti vaikų/aplinkos;

noriu nutraukti santykius, bet jaučiuosi priklausomas/priklausoma ir pan.

DAŽNOS TRUMPALAIKĖS PASEKMĖS

Vidiniai konfliktai:

noriu išsaugoti santykius, bet negaliu pasitikėti;

noriu nutraukti santykius, keršyti, bet nenoriu skaudinti vaikų/aplinkos;

noriu nutraukti santykius, bet jaučiuosi priklausomas/priklausoma ir pan.

Sprendimų svyravimai:

vieną akimirką suprantu ir savo atsakomybę ir antrą pusę, kitą netveriu pykčiu;

vieną akimirką džiaugiusi intymaus gyvenimo atsigavimu, kitą negaliu jo/jos pakeisti.

DAŽNOS TRUMPALAIKĖS PASEKMĖS

Vidiniai konfliktai:

noriu išsaugoti santykius, bet negaliu pasitikėti;

noriu nutraukti santykius, keršyti, bet nenoriu skaudinti vaikų/aplinkos;

noriu nutraukti santykius, bet jaučiuosi priklausomas/priklausoma ir pan.

Sprendimų svyravimai:

vieną akimirką suprantu ir savo atsakomybę ir antrą pusę, kitą netveriu pykčiu;

vieną akimirką džiaugiusi intymaus gyvenimo atsigavimu, kitą negaliu jo/jos pakeisti.

Drastiški sprendimai, nesigilinant į priežastis ir pasekmes:

skyrybos, kerštas ir pan.



**Pyktis laikinai sumažina netekties jausmą, abejones,
bejėgiškumą, bet (beveik) visuomet po pykčio
būsena būna dar prastesnė.**

TRYS ILGALAIKĖS PASEKMĖS LIEKANT KARTU

Užstrigę praeityje (kentėtojai)

Neištikimybė - kaip juodoji skylė, po daugybės metų vis dar yra santykių centre. Labai tikėtina, kad net jei nebūtų romano, jie vis tiek baigtų panašiuose konfliktuose. Stebina, kodėl jie lieka kartu. Absoliutina moralinės normos.

TRYS ILGALAIKĖS PASEKMĖS LIEKANT KARTU

Užstrigę praeityje (kentėtojai)

Neištikimybė - kaip juodoji skylė, po daugybės metų vis dar yra santykių centre. Labai tikėtina, kad net jei nebūtų romano, jie vis tiek baigtų panašiuose konfliktuose. Stebina, kodėl jie lieka kartu. Absoliutina moralinės normos.

Palikę praeityje (saugotojai)

Vertina įsipareigojimą ir nori išsaugoti šeimą. Atnaujina įžadus, sukuria susitarimus, kurie užkirstų kelią išdavystei. Romano pabaiga tampa palengvėjimu. Stengiasi pamiršti neištikimybę. Labiau vertina pareigas, lojalumą, nei pilnatvę.

TRYS ILGALAIKĖS PASEKMĖS LIEKANT KARTU

Užstrigę praeityje (kentėtojai)

Neištikimybė - kaip juodoji skylė, po daugybės metų vis dar yra santykių centre. Labai tikėtina, kad net jei nebūtų romano, jie vis tiek baigtų panašiuose konfliktuose. Stebina, kodėl jie lieka kartu. Absoliutina moralinės normos.

Palikę praeityje (saugotojai)

Vertina įsipareigojimą ir nori išsaugoti šeimą. Atnaujina įžadus, sukuria susitarimus, kurie užkirstų kelią išdavystei. Romano pabaiga tampa palengvėjimu. Stengiasi pamiršti neištikimybę. Labiau vertina pareigas, lojalumą, nei pilnatvę.

Ieškotojai (feniksai)

Kad ir koks skausmingas patyrimas tai buvo, pora atranda jo naudas santykiams, ryšiui. Sielvartas atverčia naujus savęs ir partenrio pažinimo sluoksnius. Taip lyg vieni santykiai pasibaigtų ir prasidėtų kiti - gilesnis, supratingesni. Romanas tampa praplečiančia emocine patirtimi. Neištikimybė apibrėžiama, kaip vienas įvykių, formavusių mus. Ir išmokstama į ją žiūrėti platesniu kampu, eliminuojant "tu", "aš" ir pasileikant ties "mes". Atsiranda supratimas, kad nėra aiškių atsakymų, todėl diskusijose atsiranda fundamentalus žmogaus trūkumų priėmimas.



Partneriui



Neištikimybė atneša daug skausmingų išgyvenimų.

Emocinės patirtys dažnai lieka ilgam, kai emocinis “bagažas”, kuris iškyla epizodiškai.

Sukrėtimas paveikia aplinkinius žmones ir santykius su jais.

... (kitos individualios žalos)



Neištikimajam



Patyrimas kitokio savęs leidžia grįžti į santykius pasikeitus, atsikračius tam tikro emocinio “bagažo”.

Realus patyrimas leidžia išsklaidyti fantazijas apie “kitur geriau”.

... (kitos individualios naudos)



Partneriui

Supurtymas leidžia pamatyti, ko santykiuose, partneryje, savyje nepastebėjai anksčiau.

Sukrėtimas leidžia lengviau priimti sprendimus, kurių jau seniai reikėjo, bet nesryždavai (skirtis, nubrėžti aiškas ribas ar pan.)

Neištikimybė gali atgaivinti kažkurias santykių sritis.

... (kitos individualios naudos)



Neištikimajam

Patyrimas kitokio savęs leidžia grįžti į santykius pasikeitus, atsikračius tam tikro emocinio "bagažo".

Realus patyrimas leidžia išsklaidyti fantazijas apie "kitur geriau".

... (kitos individualios naudos)

Neištikimybė atneša daug skausmingų išgyvenimų.

Emocinės patirtys dažnai lieka ilgam, kai emocinis "bagažas", kuris iškyla epizodiškai.

Sukrėtimas paveikia aplinkinius žmones ir santykius su jais.

... (kitos individualios žalos)

Slapstymasis sukuria melo kultūrą bei naštą.

Neištikimybė tampa sukrėtimu griaušančiu santykius su vaikais.

... (kitos individualios žalos)

KAIP PASITIKĖTI?

TRYS IŠGIJIMO ETAPAI

#1 etapas

**Supratimas, kad
apėmę jausmai yra
normalūs. Priėmimas
to, kas vyksta.**

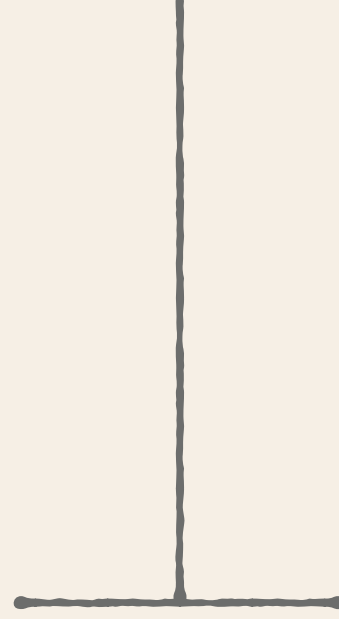
TRYS IŠGIJIMO ETAPAI

#1 etapas

**Supratimas, kad
apėmę jausmai yra
normalūs. Priėmimas
to, kas vyksta.**

#2 etapas

**Sprendimas iš naujo
įsipareigoti arba
išsiskirti.**



**Nuskriaustajam (-ai) prireiks drąsos, atsisakant
aukos pozicijos, tačiau bendrai neapibrėžus
problemos, nebus ir bendro jos sprendimo.**



TRYS IŠGIJIMO ETAPAI

#1 etapas

**Supratimas, kad
apėmę jausmai yra
normalūs. Priėmimas
to, kas vyksta.**

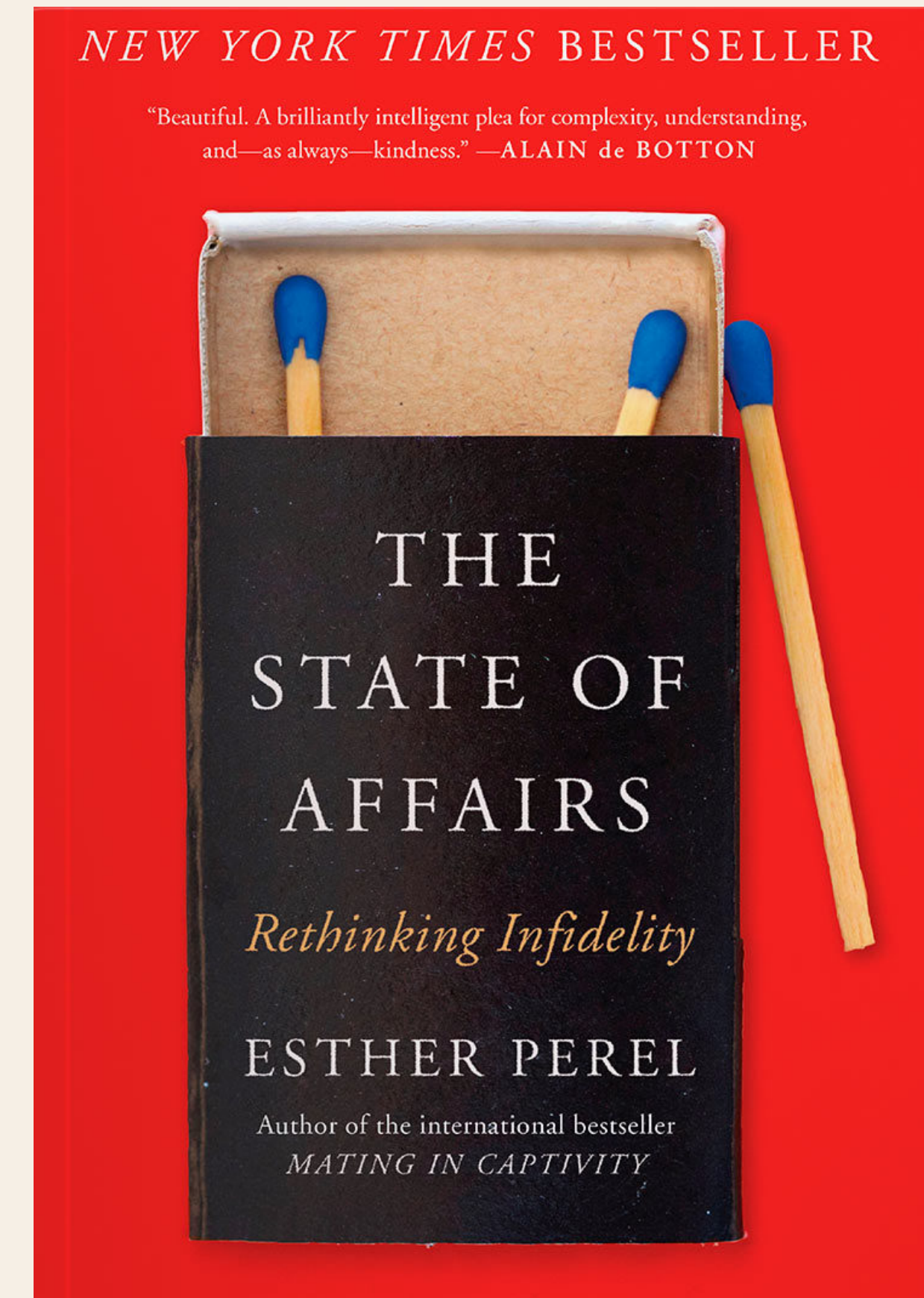
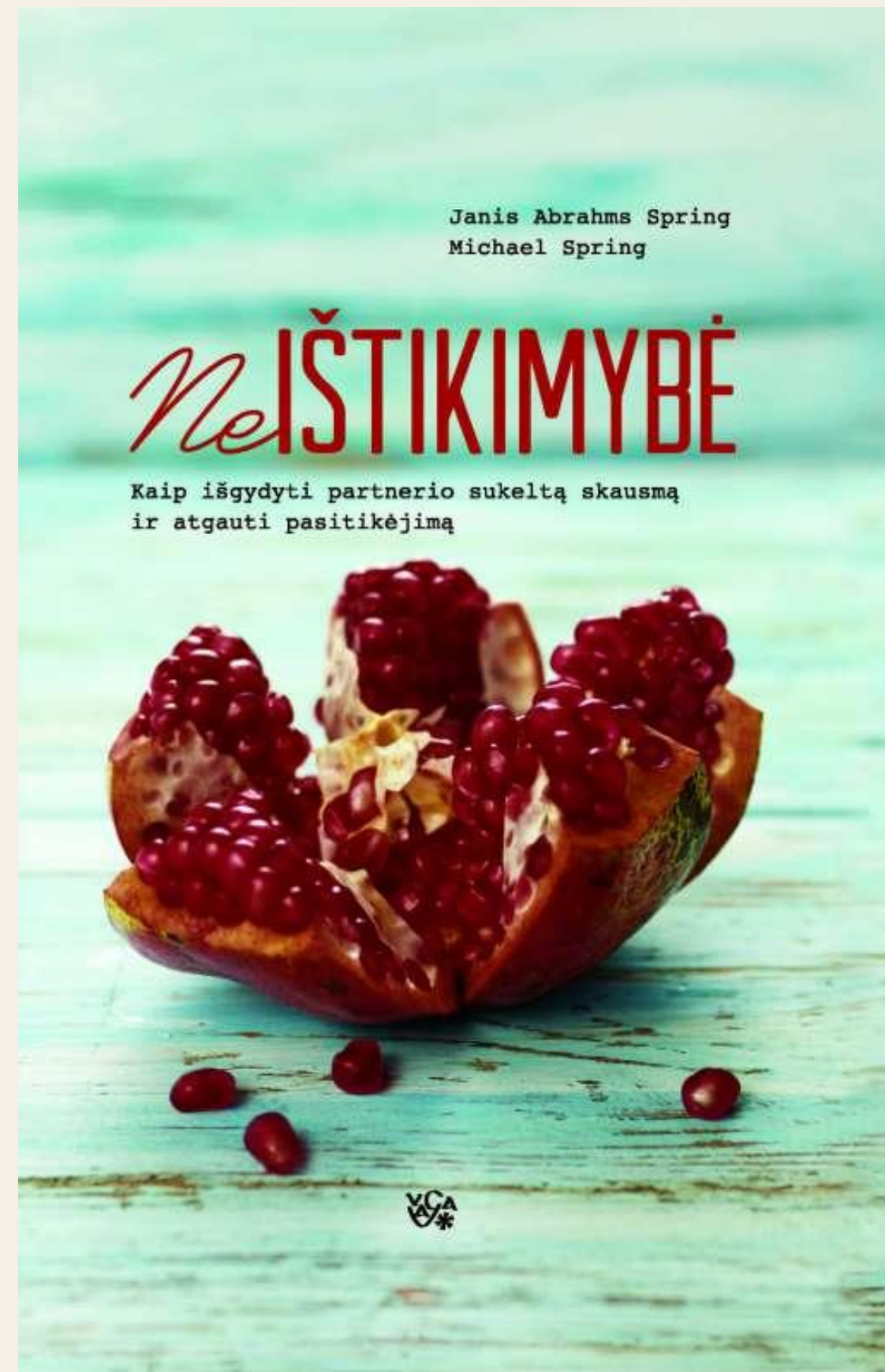
#2 etapas

**Sprendimas iš naujo
įsipareigoti arba
išsiskirti.**

#3 etapas

**Santykių
atgaivinimas.**

REKOMENDACIJOS



SĄMONINGAS SUSITARIMAS

Tai informuotas susitarimas, kuriame:

Atsižvelgiame į savo ir kito žmogaus instinktus.

Atsižvelgiame į savo ir kito žmogaus vertybes.

Priimame, suprasdami kontekstą, pasekmes ir
įvertindami susitarimo realumą.

Susitarimai padedą

- Sąmoningai žvelgti į savo kasdienybę ir konstruktyviai bręžti ribas.
- Pastebėti ir įgyvendinti savo tikrąsias vertybes.
- Pažinti partnerį ir save.
- Išmokti pagarbos priešingiems instinktams ir prisitaikyti.
- Prisiimti atsakomybę ir augti.

Susitarimai žlugdys ryšį, jei jais norėsite

- Pasiekti savo ir laimėti derybas arba pasiekti lygybę.
- Įsprausti į kampa partnerį ir parodyti, kad jis/ji klysta ar nesilaiko susitarimų.
- Įrodyti savo tiesą arba nubausti partnerį.
- Rodyti savo principus.
- **Aukoti save.**

PAVOJAI KURIANT SUSITARIMUS:

Jeigu vienas Jūsų ar abu naudojate emocinį, loginį spaudimą.

Jeigu būnate ne savimi ir nedrįstate pasakyti, kaip jaučiatės iš tiesų, arba ko norite iš tiesu.

SĄLYGA, KAD SUSITARIMAI VEIKTŲ

#4 Besąlyginė meilė

Tikriausiai prabudimas...

#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai (mes esame vienis)

Sąmoningas sprendimas

#2 Mainai (lygybė)

Instinktyvus elgesys

#1 Viskas apie mane

Nebrandus instinktyvus elgesys

BŪTINOS SĄLYGOS PROCESUI

Rami aplinka ir paskirtas laikas

Pasirinkite aplinką, kurioje galėsite laisvai reikšti mintis (nebijosite, kad kažkas išgirs Jus) ir laiką, kuomet nereikės niekur skubėti.

Abiejų noras susitarti

Ryžtas laikytis susitarimo yra būtina sąlyga, kad jis turėtų prasmę. Todėl tik abiemis siekiant susitarimo galima pradėti diskusijas.

Gebėjimas sąmoningai kalbėtis

Kai kurios temos bus jautrios, keliančios konfliktus, tiek ilgai, kad praktiškai gali nepavykti apie jas kalbėtis konstruktyviai. Tokiu atveju rekomenduojama, kad pokalbyje dalyvautų trečiasis asmuo su mediacijos įgūdžiais, žiniomis.

SĄMONINGO SUSITARIMO PAVYZDYS

“Taip tikėtina, kad aš vėl jausiu potraukį.

*Tačiau todėl, kad myliu tave, aš **pasirinksiu** nepasiduoti
potraukiui. **Tam reikės ir Tavo pagalbos.**”*

Susitarimai nėra romantiški,

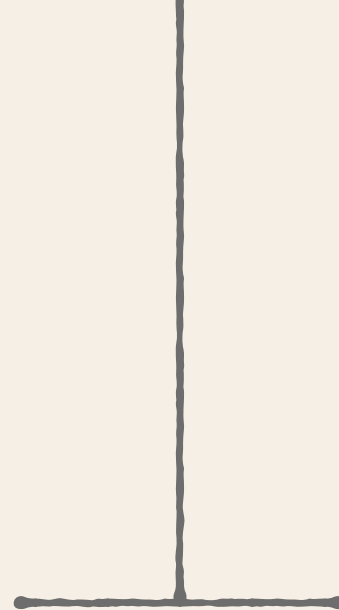
tačiau jie sukuria daugiau romantikos ateityje.

RIBOJIMAI - PAVOJINGI SUSITARIMAI

Net jeigu jie sąmoningi.

Apribodami, ko kitas trokšta, sukuriame dar daugiau romantizmo siekti to.

Sukurkime poroje abiems priimtina konstruktyvų būdą gauti tai, ko trokštame.



**Kurkite pasitikėjimą sąmoningais
susitarimais nuolatos.**



**KAIP UŽKIRSTI KELIĄ
NEIŠTIKIMYBEI?**

BAIMĖ

Bijome pavydo

Bijome keršto

Bijome, kad mes pavydėsime

Bijome santykių netekties

Bijome nuotykių netekties

...

SĄMONINGAS SPRENDIMAS

Teks domėtis santykiais, instinktyviomis reakcijomis ir pažinti tiek savo tiek antros pusės tikruosius poreikius.

Teks priimti, kad mes lygiaverčiai ir aš negaliu kontroliuoti antros pusės. Jis/ji yra kartu tik savo sprendimo dėka.

Teks priimti realybę, kad antra pusė nepriklauso man. Kad jis/ji žavėsisi kitais/kitomis tik nesiims veiksmų dėka sąmoningo sprendimo.

SĄMONINGI SUSITARIMAI

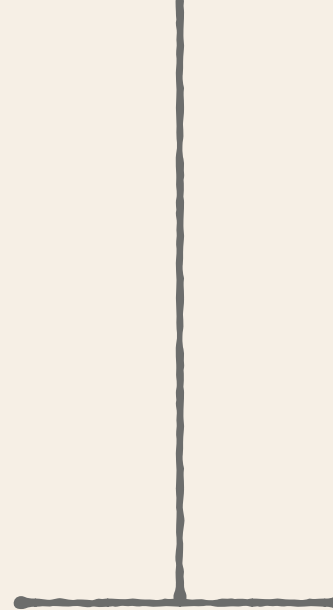
Poroje ugdykite gebėjimą **sąmoningai kalbėtis** jautriomis temomis, kitaip bus beprotiškai sunku.

MITAI

“Neištikimybė sugriovė mūsų santykius.”

“Jeigu mane mylėtum, to nebūtų nutikę.”

“Mums tai negresia.”



Dėmesys, žaismingumas, vaizduotė, svajonės, vienas kito troškimas, meilumas, aistra, begalinis smalsumas yra natūralios romano savybės.

Taip pat šiomis savybėmis, dažnai pasižymi ir klestintys santykiai.

Ne pasplaptis, kad pačios romantiškiausios poros savo santykiuose vadovaujasi taisyklėmis, kurios atrodo, jog yra nurašytos tiesiai iš neištikimybės instrukcijų.

Esther Perel

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Rašykite klausimus:

<http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

Turiu tokį neatsakytą klausimą/ situaciją, kuri kartas nuo karto pasikartoja ir sukelia tokius pačius rezultatus. Situacija tokia, kad kai mes kartu su vyru kažkur išeiname, pvz į koncertą, į restoraną ar pan., vyras kartas nuo karto atkreipia dėmesį į kitas gerai atrodančias moteris/ merginas ir man tai **demonstratyviai, kad ir juoko forma, parodo**. Aišku, tai užtrunka tik kelias sekundes tas nužiūrėjimas. Suprantu, kad tai yra natūralu (o ir jis pats tokiu atveju, po to, kai dėl to tarp mūsų kyla konfliktas, pasako, kad vyrai yra medžiotojai ir visiškai normalu pažvelgti į kitas gražias moteris). Aš tą suprantu, bet mane toks jo elgesys tuo momentu įskaudina, pasijaučiu, kad nesu jam graži ir jam įdomios yra kitos merginos. Ta prasme pasijaučiu taip, kad jis nevertina manęs (mano išvaizdos, kaip atrodau, nors pati žinau, kad pvz tuo metu atrodau gerai), na galvoju, jeigu aš gražiai atrodau, tai kam dar į kitas žiūrėti. Suprantu, kad galima sakyti, jog *“tu pati turėk aukštą savivertę ir nekreipk dėmesio”*, bet tokį vyro elgesį suprantu, kaip manęs negerbimą, įsiskaudinu ir neretai gražus turėjęs būti vakaras visiškai sugenda.

Įtampą mano atžvilgiu kelia dar ir tai, kad aš esu pavydi, o jis nėra pavydus.

Kokios Jūsų mintys? Kurioje vietoje aš neteisi? Norėčiau išmokti pakeisti savo reakciją ir nekreipti į tokias situacijas dėmesio. Bet kad sugebėčiau į tai visiškai nekreipti dėmesio, manau tikrai niekada nebus.

Labai norisi antros pusės reakcijos, kai kažką papasakoju, o ne dar neužbaigus man savo sakinio išgirsti "o žinok AAAŠ tai šiandien...". Mano reakcija šiltu tonu "ė...pertraukei, pirma į mane sureaguok...", atsakas tylą, šaltas "ok, nieko nebenoriu pasakot ir nieko jau tau nepasakysiu, einu miegot", prašau nepadėti tel. ragelio, nes visą vakarą vėl ašaras teks valytis, gi galim normaliai susikalbėti. Atsakas į tai "nieko (AŠ) nebenoriu, iki" ir ragelis padėtas.

Labai norisi šiltos reakcijos ar bent kokio nors klausimo į "aš šiandien galvą galima sakyt vos neprasiskėliau", o ne "žinok labai neturiu laiko, vakare arba rytoj". Ir ne kartais norisi, o visada. Nesąmonė tik penktadieniais reaguoti į antros pusės "eina sau beveik prasiskėliau galvą :(", o kitom dienom apvalus nulis reakcijos. Man taip atrodo, kad ir kiek užimtas žmogus esi, sekundes dvi rasi, **jei rūpi žmogus**. Nepasitiki, kad kažkas nutiko? Ašaras, skundus laiko manipuliacijom iš savų gyvenimo žaizdų? Mažos bėdos atrodo nevertos dėmesio?

Tai mano klausimas gal, kaip atkreipti į save dėmesį? Ką daryti, kad pradėtų domėtis labiau, kad rūpėtų tokie dalykai apie mane, ne tik apie save, savo bėdas, kurios pas mano žmogutį visada didžiausios, blogiausios. Ir laimingos akimirkos, kurių nedaug, irgi būna didžiausios iš visų kitų žmonių. Visada į jas reaguojau ir netempiau, nes žinau kaip jaučiasi, kai kažkas į tave nereaguoja ir netenki prasmės kitam, vertės atrodo. Kartais atrodo norisi parodyti, kaip tai jaučiasi, irgi nereaguoti, bet neleidžia vertybės... O jei kada pavyksta tuo pačiu būdu įgelt, tai gaunu savaitę pykčio ir atrodo na va, tas žmogus tikrai gerbia save. Ar problema manyje, kad leidžiu save menkinti, mažinti, nuvertinti? Bijau, kad jei pyksiu, pajus kažko poreikį, kažko reikalavimą, net jei to nesakysiu, vengs duoti, nes reikalaujama ir bėgs dar toliau, nes neaišku, kaip su mano supykimu tvarkytis. Per didelė problema, į kurią tektų kažką įdėti, o juk ir laiko tai nėra... Yra svarbesnių reikalų, darbas, giminėms, draugams, mano šeimai padėti, bet tik ne man. Ką galiu dar padaryti, jei darau, mąstau, kalbu, aptarinėju situacijas su savim santykiuose tik aš? Jei bandau aptarti su antra puse, reakcija kaip į moralą, net jei pateiki įvairiausiom mielom formom, vis tiek mato moralą ir ieško būdų, kaip to išvengti, kaip tai greičiau užbaigt, sutikti ir eiti šalin greičiau.

Ar jausmai gal nyksta į mano pusę, nes savęs negerbiu, nes leidau viską su savim daryti, nes visada prisitaikiau, visada daug didelių dalykų atleidau, daug nutylėjau, nes bijojau jog tiesiog paliks, su sakiniu "matai, kad nieko nesigauna", o ne norės paguost ar gelbėti mus?

Nes būna net ir kai mane įskaudina, kai aiškiau bet gražiai ramiai be piktumų pasakau, tai supyksta ant manęs, vien dėl to, kad kažką pasakiau blogo, kad sugadinau rytą sako. Ar čia manipuliacija, puolanti gynyba, kad nebepulčiau, nebesakyčiau nieko blogo, o pati pulčiau atsiprašinėti ir taikytis ir problema bus išspręsta taip? Nes žino jog aš nepaliksiu susipykusių?

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę