ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

SAVARANKIŠKA užduotis

Kokius lūkesčius atsivežėte šiam renginiui?

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?

...

SĄMONINGAS KLAUSYMASIS

Kas šiam žmogui išties rupi?

Ką įdomaus galiu pastebėti apie šį asmenį?

Ko šis žmogus dabar išties trokšta?

Kokius emocinius/instinktyvius poreikius turi pašnekovas?

...

SANTYKIŲ PAGRINDAS

Gyvai

Įsimylėjimas **nėra**

sąmoningas pasirinkimas.

Partnerystė - yra.

SAVARANKIŠKA

užduotis

Atnaujinkite:

Kokia galėtų būti Jūsų santykių prasmė?

SAVARANKIŠKA

užduotis

Mokymo praktika.

Ar yra kas nors, ką norėtum, jog žinotume apie tave, prieš pradedant?

ĮŽANGOS APŽVALGA

SĄMONINGAS ŽMOGUS

Matome abi puses, įžvelgiame ir privalumus ir trūkumus

Sąmoningumo pokytis

URVINIS ŽMOGUS

Esame itin neobjektyvūs, viską vertiname per daug teigiamai arba per daug neigiamai

Kai būname **vidiniame balanse**

Intuityviai ir sąmoningai apmąstant

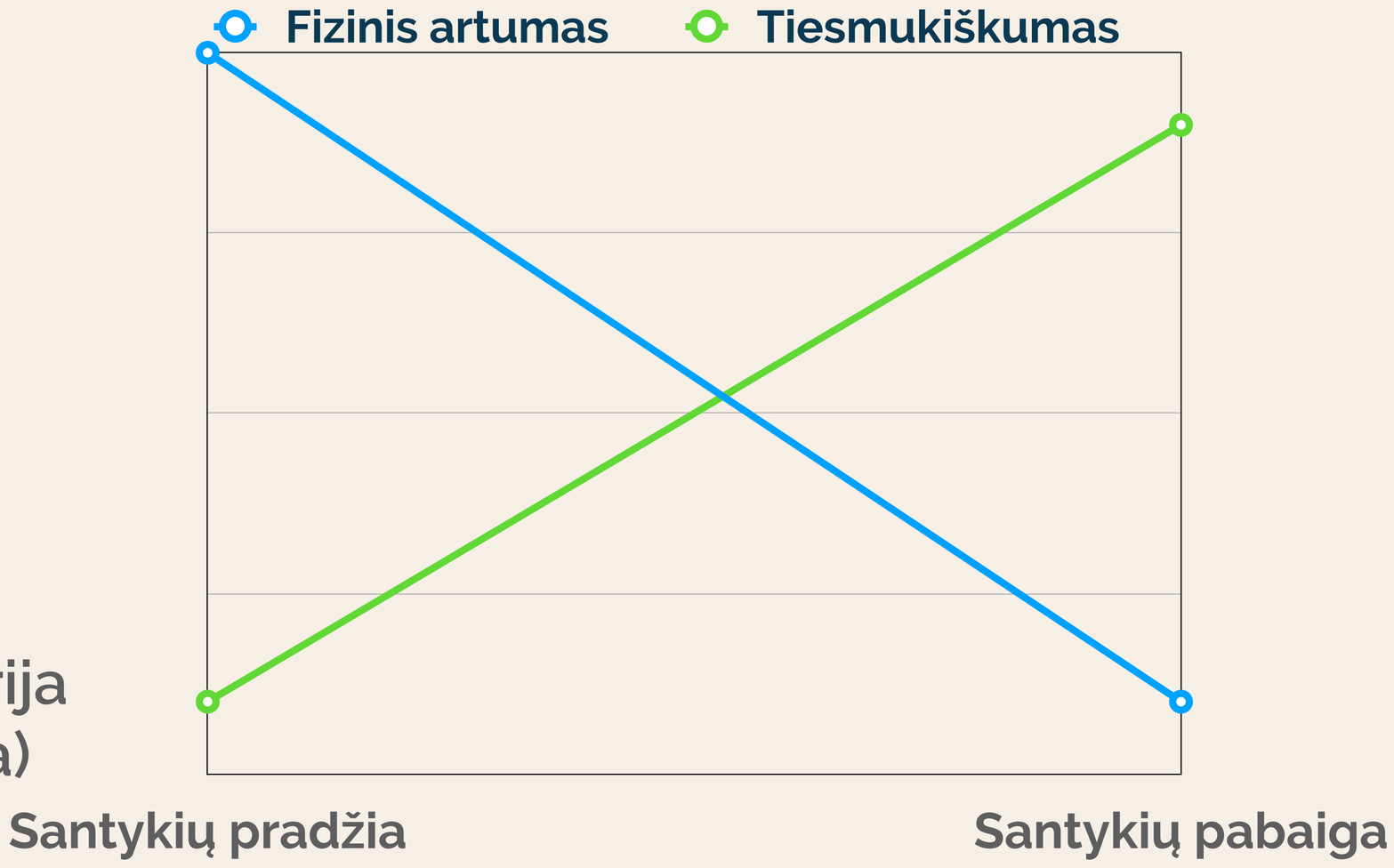
PASIREIŠKIA

Instinktyviai reaguojant

Kai suvokiame **grėsmę arba galimybę**

KODĖL NEĮMANOMA IŠSAUGOTI SANTYKIŲ BE SĄMONINGŲ SPRENDIMŲ?

1. Įprastumas
2. Pradedame užsidaryti
3. Dingsta fizinė trauka
4. Išnyksta instinktyvus įsipareigojimas
5. Nesuderinamumo istorija (skyrybų racionalizacija)



URVINIS VYRAS

URVINĖ MOTERIS

MEDŽIOKLĖ IR KOVA		RINKIMAS IR BENDRUOMENIŠKUMAS
Užkariaudami	**#1** Daugintis / kurti	Sužavėdamos
Kovodami	**#2** Apsaugoti	Kurdamos ryšį
Medžiodami	**#3** Aprūpinti	Rinkdamos

URVINIS VYRAS

- Koncentruotas dėmesys
- Seka
- Įsipareigojęs rezultatui, tikslui, siekiui
- Lengvai susierzina
- Nesvarbius dalykus ignoruoja
- Remiasi faktais

URVINĖ MOTERIS

- Išsklaidytas dėmesys
- Skenuoja
- Atvira galimybėms ir alternatyvoms
- Paskęsta detalėse *(įtampoje, nerime)*
- Viskas yra svarbu
- Remiasi emocijomis

Lyginant su idealizuota moterimi, vyras

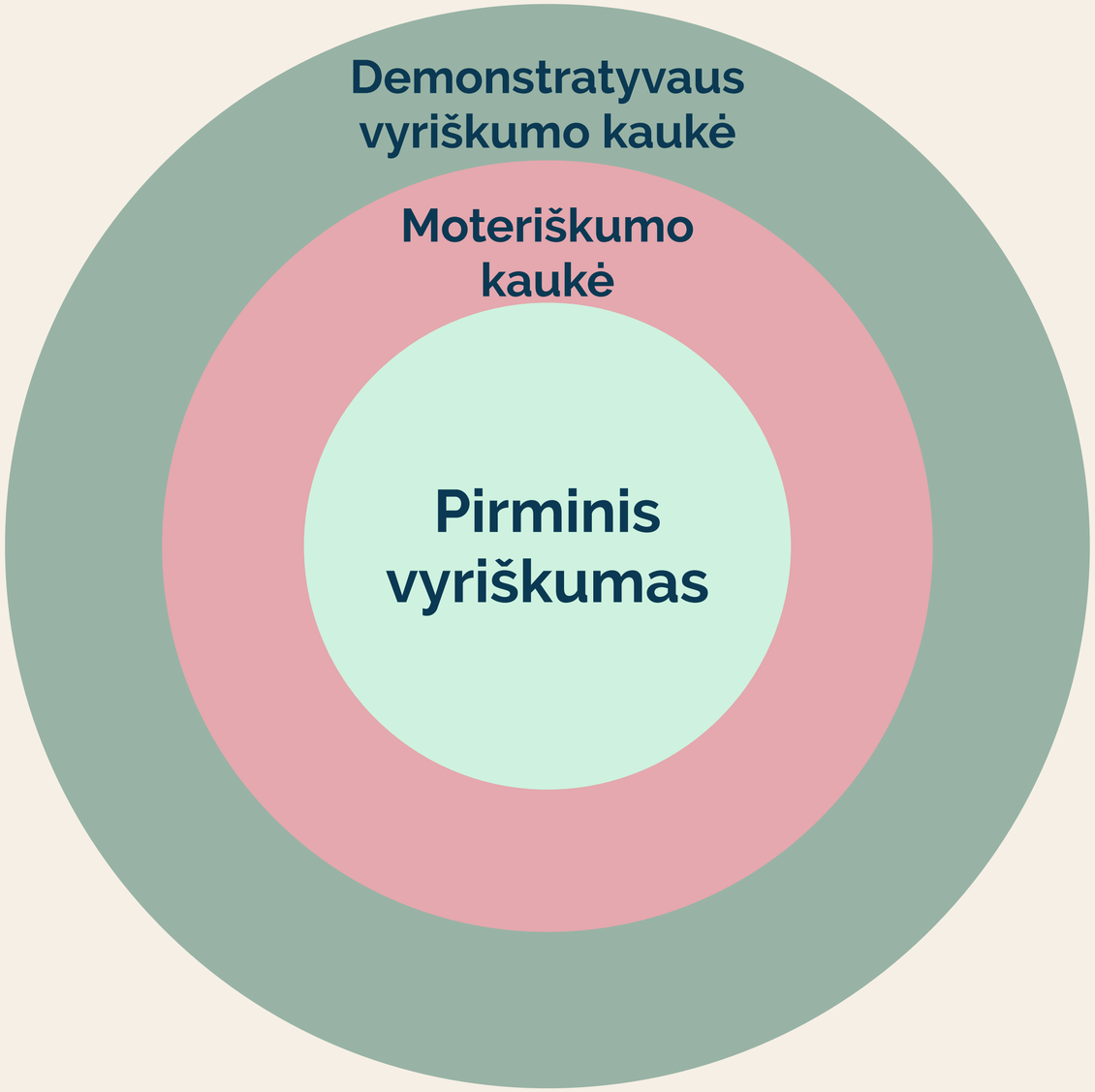
Lyginant su idealizuotu vyru, moteris

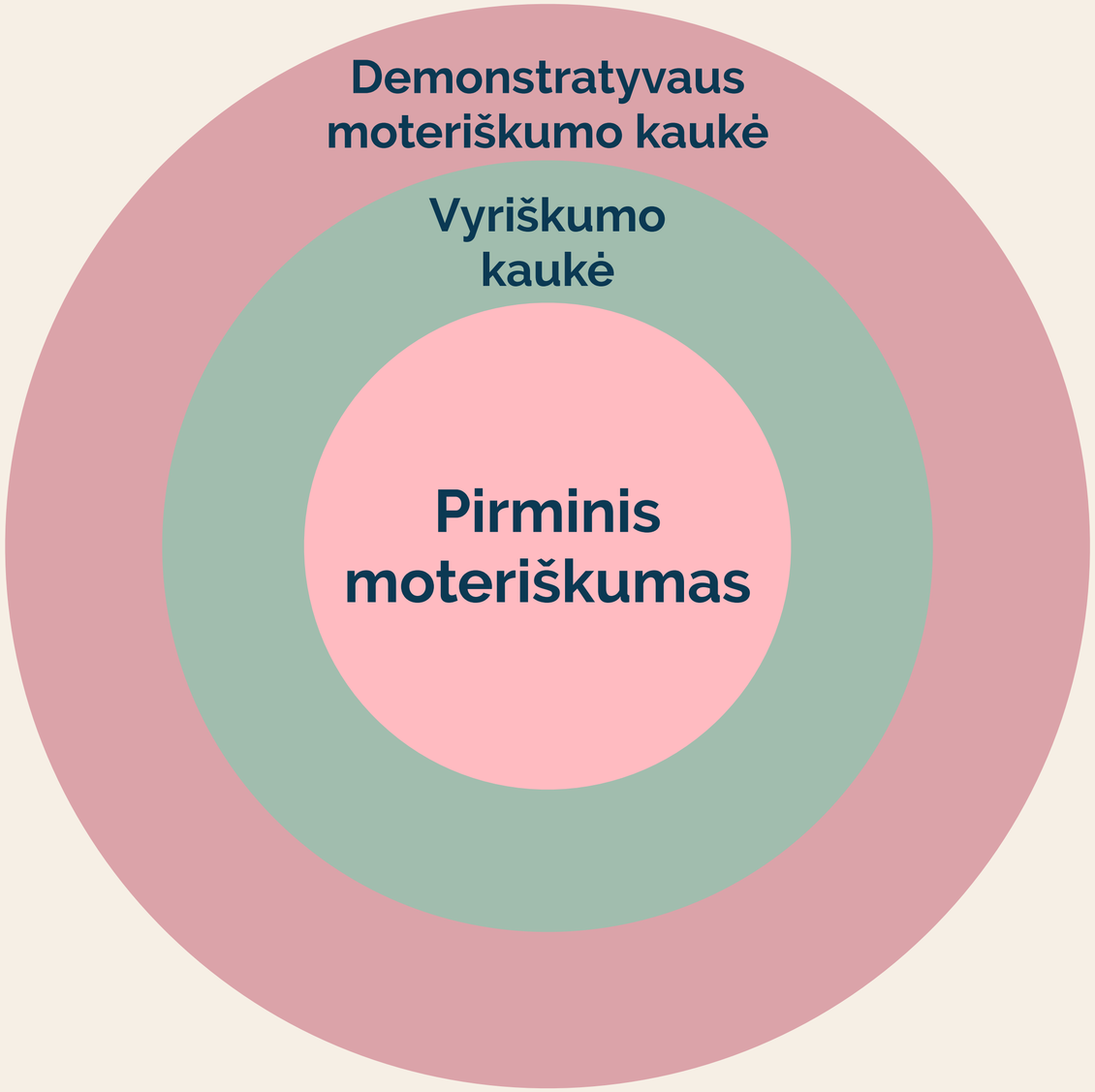
yra su defektais

arba

specialiai elgiasi blogai *(žino, kaip reikėtų, bet tikslingai nedaro).*

KAIP EMOCINĖS PATIRTYS VEIKIA MEDŽIOKLĖS IR RINKIMO INSTINKTUS?





Medžioklės instinktuose saugumas yra:

- Žinojimas, kad esi produktyvus (-i):
  - Pasitikėjimas
  - Pagarba
  - Pasiekimai
  - Žinojimas, kad esi tinkamame kelyje link rezultatų
- Įvertinimas:
  - Veiksmais
  - Kuo aprūpinai (ypač “pakankamai”)
- Veto teisė

Rinkimo instinktuose saugumas yra:

- Jautimas, kad esi ryšyje:
  - Dėmesys
  - Susidomėjimas
  - Abipusiškumas
  - Įtraukimas į savo reikalus, jausmus
- Detalizuotas įvertinimas:
  - Žodžiais
  - Ar įtikai (ypač “vau” ir “tu geriausiai...”)
- Balso teisė

URVINĖ MOTERIS

Medžioklės instinktai		Rinkimo instinktai	
Saugi	Ryšio nebuvimo pavojus		Saugi
Medžioklės ir kovos instinktai	NEBRANDŪS medžioklės ir kovos instinktai	NEBRANDŪS rinkimo ir bendruomeniš-kumo instinktai	Rinkimo ir bendruomeniš-kumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

URVINIS VYRAS

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

“Kastracijos” pavojus

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

NEBRANDŪS medžioklės ir kovos instinktai.

NEBRANDŪS rinkimo ir bendruomeniš-kumo instinktai

Rinkimo ir bendruomeniš-kumo instinktai

KLAUSIMAI

Atsakymai

KLAUSIMAI

Atsakymai

KODĖL REIKIA METODŲ, PADEDANČIŲ SUVALDYTI URVINĮ ŽMOGŲ?

SAVARANKIŠKA

užduotis

Ką jaučiate?

Mes taip bijome atskleisti savo silpnumą, kad mums reikia ko nors, kad mes visi net nenutuokiame, ko išties kitam reikia.

Iškomunikuojame tik tada, kai pyktis, nerimas, skausmas yra garsesni, nei baimė. Kai pykstam labiau, nei bijom.

SKIRTUMŲ IR SAU SUTEIKTŲ TEISIŲ APŽVALGA

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
  - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
  - *Įsipareigojęs*
  - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
  - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
  - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **Remiasi faktais**

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Išsklaidytas dėmesys:**
  - *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*
  - *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*
  - *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*
  - *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*
  - *Bando eliminuoti viską, kas blaško*
- **Reikia pasinėrimo laiko**
- **Remiasi emocijomis**

URVINIS VYRAS

Pasitiki faktais

Jei žinai faktus ir urvinio vyro vertybes, gali pakankamai tiksliai prognozuoti jo elgesį.

URVINĖ MOTERIS

Pasitiki jausmais

Jei žinai, kaip jaučiasi urvinė moteris, gali pakankamai tiksliai prognozuoti jos elgesį.

“Normalus” būdas klausytis kito nuomonės

MEDŽIOKLĖS IR KOVOS INSTINKTUOSE

“Ką dar noriu sužinoti?”

Lūkestis *- išsiaiškinti daugiau, ugdyti savo kompetencijas.*

RINKIMO IR BENDRUOMENIŠKUMO INSTINKTUOSE

“Ar aš sutinku?”

Lūkestis *- sukurti ryšį.*

Kas yra **NEPATIKIMAS** šaltinis?

- **Visi, esantys žemiau hierarchijoje**
- **Emocijos ir visi, kas remiasi emocijomis**
  - *“Jaučiu, kad dabar yra laikas…” - nepatikimas šaltinis.*
- **Žodžiai, nepagrįsti veiksmais**
  - *“Norėčiau bent kartą ištrūkti į pasimatymą su tavimi”, o pasimatymo metu būna nelaiminga - nepatikimas šaltinis.*
  - *“Noriu pailsėti…”, bet nesiilsi arba “noriu valgyti…” bet eina prausti vaikų - nepatikimas šaltinis.*
  - *Paklaustas, ar padarė - atsakė, bet iš veido išraiškos mato, kad nepatikėjai - nepatikimas šaltinis.*
- **Užstojantys priešingą “stovyklą”, kitą nuomonę**
  - *“Tu nepyk, tas vairuotojas gal tiesiog labai skuba…” - nepatikimas šaltinis.*
  - *Pašiepimas viešumoje - nepatikimas šaltinis.*
  - *Paties suteiktos informacijos panaudojimas prieš jį - nepatikimas šaltinis.*
- **…**

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Kas šaltinis?**
  - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*
- **Ar aš manau, kad tai tiesa?**
  - *Jeigu nemanau, tai šaltinis pradeda tapti nepatikimu.*
- **Ar verta *(energijos, resursų, dėmesio)*?**
  - *Jeigu ne - nieko nedarysiu.*
- **Ar dabar? Gal šiuo metu yra kitų dalykų, kuriems vertingiau skirti *(energijos, resursų, dėmesio)*?**
  - *Jeigu yra kitų prioritetų - nieko nedarysiu.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **NĖRA APSAUGOS**

Kai jaučiamės bejėgiai, pradedame:

MENKINTI,
SILPNINTI,
BAUSTI

“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”**

Trumpalaikis “kastravimo” efektas

Vyrai **priima “kastravimą”, kaip puolimą**, kuris atima iš jų gebėjimą veikti, kurti, komunikuoti, mąstyti.

Todėl **kyla emocinė pykčio, įniršio** reakcija.

“Kastravimas” iššaukia pačias primityviausias vyrų gynybines reakcijas ir tuomet skundžiamės, kad vyrai neišsivystę.

Ilgalaikis “kastravimo” poveikis

Ilgai patiriantys gebėjimo kurti rezultatus menkinimą (šeimoje ir visuomenėje) vyrai:

Pradeda ne **branginti** moteris, o su jomis **konkuruoti**.

Pradeda ne **pasitikėti** moterimis, o **bijoti** jų.

Pradeda ne **gerbti** moteris, o vertinti su **panieka**.

Vietoje **artumo** su moterimis, pradeda laikytis **atstumo**.

Vietoje **moterų saugojimo**, pradeda **saugotis nuo jų**.

OBJEKTYVIZAVIMO BŪDAI

- **Išsakant kritiką kalba:**
  - *Suteikiant menkinančią etiketę*
  - *Lyginant su objektais*
  - *Sarkazmu, patyčiomis*
  - *Komentuojant veiklas*
  - *Sakant “būk moteriškesnė”*
- **Parodant kritiką veiksmais:**
  - *Rodant nepasitikėjimą*
  - *Ignoruojant*
  - *Nerodant susidomėjimo (vis tiek nesąmonė)*
  - *Nesuteikiant balso teisės, neįtraukiant*
  - *Numojant ranka, nusivaipant*

Suteikiant menkinančią etiketę mintyse.

NELYGIAVERTIŠKUMO poveikis

Nelygiavertiškumas *(objektyvizavimas)* kuria PRIKLAUSOMYBINIUS SANTYKIUS

Priklausomybiniai santykiai yra **PRIEŠIŠKI**.

Silpnesnė grandis visuomet bandys **MANIPULIUOTI.**

Dėka manipuliacijų Jūs tapsite silpnesne grandimi ir patys bandysite manipuliuoti. Tai iššauks **PANIEKĄ** ir sunaikins pirminę priežastį, kodėl nesąmoningai stengėtės menkinti.

MŪSŲ **SANTYKIŲ** VERTYBĖS NESUTAMPA...

O ar įmanoma, kad sutaptų?

ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ PAMATAS

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

Sąmoningi mūsų pačių sprendimai gali būti pagrindu.

KOKS SPRENDIMAS GALI BŪTI SĄMONINGAS?

O jeigu atsisakytumėme TEISĖS ... ?

SVARBU

Atsisakymas TEISĖS “kastruoti” ar objektyvizuoti:

NĖRA atsisakymas teisės turėti **ribas**.

NĖRA atsisakymas teisės reikalauti **pagarbos**.

NĖRA atsisakymas teisės, kad žmonės su Jumis bendrautų **mandagiai**.

NĖRA atsisakymas teisės į **orumą.**

NĖRA atsisakymas teisės į **savo pasirinkimus.**

Priešingai. Atsisakę teisės menkinti, vystysite tvaresnius būdus.

JŪS NEATSISAKOTE PASIRINKIMŲ

Atvirkščiai.

Jūs pradedate rinktis sąmoningai.

Atsisakymas TEISĖS menkinti yra sąmoningas pasirinkimas.

Menkinimas *(“kastravimas”, nužmoginimas)* yra veiksmas, kuris įvyksta be sąmoningo pasirinkimo.

Vis dar galvodami, kad turime TEISĘ, mes tik tobulintume destruktyvius įpročius.

Gali būti, kad net mokymų medžiagą naudosime menkinimui:

“Tu nesupranti, tu ne vyras…”

“Ar tu klauseisi mokymų… Nieko nesupratai…”

“Ar tu gali būti vyras, kaip pasakojo…”

“Ar tu gali būti moteriškesnė, nekovoti…”

METODŲ, PADEDANČIŲ SUVALDYTI URVINĮ ŽMOGŲ APŽVALGA

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 numanomus 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.

Instinktyvios reakcijos taip susiaurina sąmoningumą, kad matome vienintelę išeitį - urvinio žmogaus elgesys.

Tuo metu pirmas **URVINIO ŽMOGAUS** pasirinkimas yra **MELAS**.

EMOCINIS "KASTRAVIMAS" yra **MELAS**.
MENKINIMAS (OBJEKTYVIZAVIMAS) yra **MELAS**.

Partnerio palaikymas ir parama

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**
- **Rūpintis ir gerbti rezultatams reikalingus:**
  - *resursus*
  - *įrankius*
  - *erdvę*
- **Įvertinti JO būdu**
  - *Veiksmais*
  - *Neklausdami klausimų, rodo pagarbą kitiems (klausimai = tardymas).*
  - *Jeigu žodžiais, tai tiesiogiai (pvz., kuo aprūpinai)*

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
  - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*
- **Įtraukti į sprendimus (balso teisė)**
- **Maloni kompanija JOS būdu**
- **Prieš suteikiant erdvės bent trumpam sukurti ryšį**
- **Įvertinti JOS būdu**
  - *Detalizuotai, žodžiais*
  - *Ar įtikai ("Vau", "Tu geriausiai...")*
  - *Įžvelgti ir numanomą turinį*
  - *Pasiūlyti alternatyvas*

GERBTI VIENAS KITO LAIKĄ:

Suteikti laiko
PERSIJUNGIMUI

Suteikti laiko
PASINĖRIMUI

PLANAVIMO ETAPAI

- **Sprendimas siekti rezultato**
- **Strateginis etapas:**
  - *Renkama informacija*
  - *Dalinamasi svajonėmis*
  - ***Laikas "sustojimų pakeliui" aptarimui***
- **Sprendimas įgyvendinti planą**
  - *Dažnai - nepasakius*
  - *Kartais galima nuskaityti iš veiksmų*
- **Resursų rinkimas**
  - *Daromi užsakymai, rezervacijos*
  - *Surenkamos ir patikrinamos reikiamos priemonės*
- **Persijungimas** *(nevisuomet)*
- **Įgyvendinimas**
  - *Iki "autopiloto" nepajėgus net kalbėtis*
  - *"Autopiloto" metu, nepajėgus spręsti kitų problemų*

SĄMONINGI BŪDAI UŽKIRSTI KELIĄ KONFLIKTAMS

Dalinkis planu dar planuodamas

Įvertink ir komunikuok, ko tau dar reikės STRATEGINIAME etape

NEPAVYKUS SUPLANUOTI KARTU

Vietoje: *Kodėl tu...* *...nevažiuoji pro čia?...pirmiausia ėmiesi ...?*

#1

Išsiaiškink:

Koks tavo planas kelionei?
Kaip galvoji ...?

#2

Nuspręsk:

Ar tikrai verta?

#3

Minutės pertraukėlė:

Susitarkite iš anksto ženklą.

LŪKESČIAI

–

Nepatenkinti sukuria nusivylimą.

Lūkesčių daugėja.

0

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.

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 reiklauja dėmesio aplinkoje bei “triukšmas”.
- “Pakeliui” bando viską, kas sukuria ryšį ir/arba pašalina “triukšmą”.
- Todėl asmeniniai poreikiai - atidėliojami

AR VERTA?

REZULTATO VERTĖ
(didžiausia vertė - aprūpinimas ir/ arba išpręsta problema)

-

JO numanomos laiko/pinigų/energijos sąnaudos.

-

Tai, ką turės paaukoti/nedaryti.

=

Išvada

+++	+, 0 arba -
↓	↓
Verta	Neverta

Urvinio vyro poreikiai jam pačiam:
“Reikia - gaunu”

Urvinės moters poreikiai urviniam vyrui:

“Tau reikia - aš gaunu”.

#1 Jeigu jaučiuosi, kad aš saugau tave.

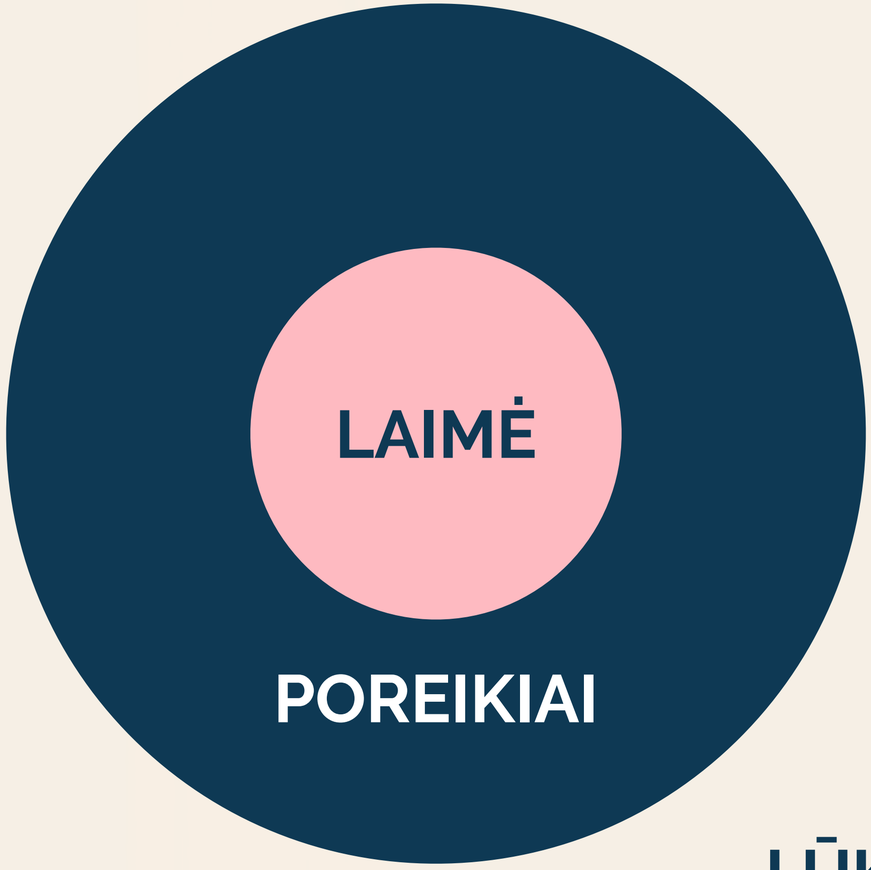
arba

#2 Jeigu komunikacija tinkama.

Jei galėtum būti bet kuo moteriai, kurią myli, kuo norėtum būti?

Herojumi

KUR TAIKOSI URVINIS VYRAS?



LŪKESČIAI - už taikinio ribų

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.

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 patogu grįžti prie klausimo, kur vakar klausiau?**
  Nelaikykite jo blogai besielgiančiu, neatsakingu. Tiesiog pasitikslinkite.

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 nebuvau pamąsčiusi (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

- **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.

ĮVERTINIMAS

IŠREIKŠKITE įvertinimą

Už pastangas.

Už tai, ką Jums suteikė, rezultatus.

Už pokytį, kurį suteikia jo veiksmai Jūsų gyvenimui.

IŠSILIEJIMO PROCESAS

- Problema, kurią sprendžia klausantysis - saugome išsiliejantį asmenį nuo persipildymo.
- Pagalba būtina - reikalinga “talpa”, kad ji (jis) turėtų, kur išsilieti

JEIGU NORITE PADĖTI

- Nieko nereikia spręsti ar tikslintis, reikalingas nuoširdus klausymas:
  - *Nėra esmės*
  - *Nėra problemos*
  - *Nereikia nieko prisiminti*
- Viltingu tonu klauskite “Ar yra dar kas nors?”

VENTILIAVIMO PROCESAS

- **Ventiliavimas yra įtampos nuleidimas, kuris vyksta ir be pagalbos, tačiau sukuria įtampą rinkimo instinktuose esantiems šalia**
- **Nors parama nebūtina, tačiau gali paspartinti procesą ir net transformuoti įniršį į šypseną**

JEIGU NORITE PADĖTI

- **Nespręskite problemos**
- **Neraminkite emocijų**
- **Jokiu būdu neginkite kitos pusės** *(klausančiajam nereikia išsakyti savo pozicijos, reikia tiesiog palaikyti užnugarį)*
- **Palaikykite jo (jos) pusę ir atkartokite pykstančiojo būdą ir energiją** *(nespausti daugiau)*
- **Nepertraukinėkite, tai jo (jos) ventiliavimas**

MEDŽIOKLĖS INSTINKTAS

Nepagarba
(sumenkintas vyriškumas)

Patiriantis nepagarbą išreiškia tai racionaliais kaltinimais, argumentais.

RINKIMO INSTINKTAS

Įskaudinti jausmai

Dažnai pasireiškia užsisklendimu, liūdesiu. Gali pasireikšti emocionaliais (neracionaliais) argumentais.

KAS GALI PADĖTI IŠGELBĖTI NUO MONSTRO?

Atsisakykite tiesos, faktų ir logikos.

Veiksmų interpretacija įskaudino jausmus, ne veiksmai, todėl tai nepadės. Netgi atvirkščiai, faktai, tiesa ir logika bus naudojama maitinti ir stiprinti monstrą.

Nelieskite, jei ji nesiekia kontakto.

Fiziškai oda gali tapti ženkliai jautresnė ir įaudrinti MONSTRĄ.

“Atsiprašau, kad įskaudinau tave.”

Reikia, kad tai būtų tiesa. Gali tekti pakartoti ne vieną kartą.

Dažnai padės apkabinimas, laikymas glėbyje.

Nepaleiskite jos, kol pati nepaleis.

Gali būti įvairių reakcijų.

Tuo metu dar nėra pajėgi kalbėtis racionaliai ar prisiimti atsakomybę. Kartais gali prireikti ir metų ar daugiau, kol galėsite apie tai pasikalbėti sąmoningai.

PROFILAKTIKA “Atsiprašau, jei įskaudinau tave.”

Šis klausimas nekenksmingas ir gali padėti atskleisti tikrąsias priežastis, kodėl liūdi, nerimauja ar pan...

KAS GALI PADĖTI, KAI PARODĖME NEPAGARBĄ?

Klausykite tikslių žodžių, kuriuos vartoja situacijos nupasakojimui

Šiuo atveju logika ir argumentai valdo pokalbį, todėl tikslumas - kritiškai svarbus.

Labai tikėtina, kad išgirsite: negerbei, nekreipei dėmesio, išmušei mane iš vėžių, švaistei mano laiką, energiją ...

“Atsiprašau, kad ...”

Pabaikite sakinį naudodami tikslius žodžius ar frazes, kurios buvo naudojamos kaltinant, nupasakojant situaciją.

Sukurkime planą, kad tai nepasikartotų ateityje.

Tai logiškiausias būdas parodyti pagarbą - užkirsti kelią tokioms pačioms ateities problemoms.

VISI ŠIE PATARIMAI YRA TIK GAIRĖS,
KURIOMIS VADOVAUJANTIS
IEŠKOKITE SAVO ŠEIMOS BŪDŲ!

KLAUSIMAI

Atsakymai

JAUTRIŲ TEMŲ APŽVALGA

!

Šiai daliai reikia:

Gebėjimo bendrauti sąmoningai

Noro kurti lygiavertę partnerystę

Motyvacijos dirbti savarankiškai ir porose

VYRAS

Neišvystęs **medžioklės** instinktų

Neišvystęs **rinkimo** instinktų

MOTERIS

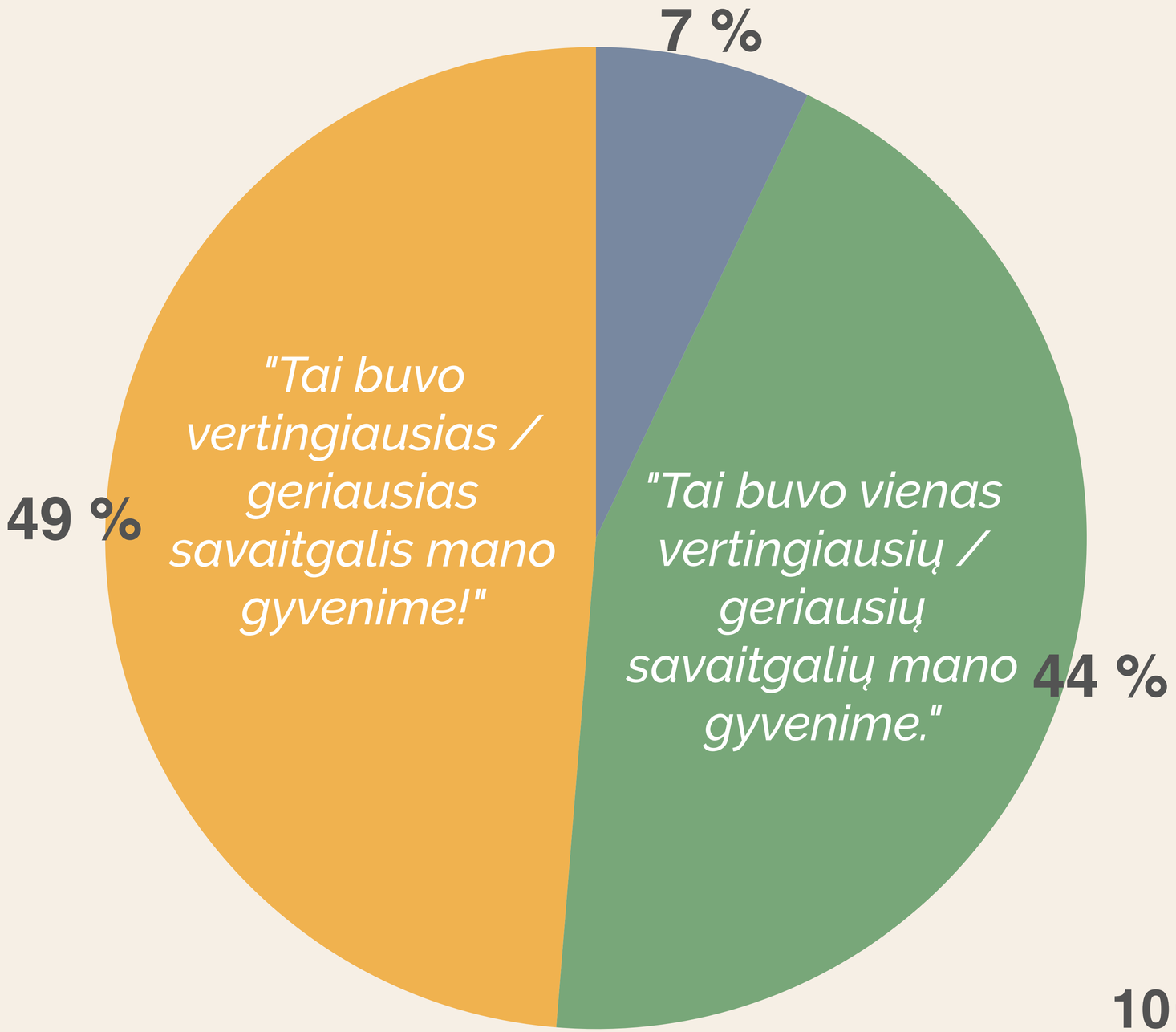
Neišvysčiusi **rinkimo** instinktų

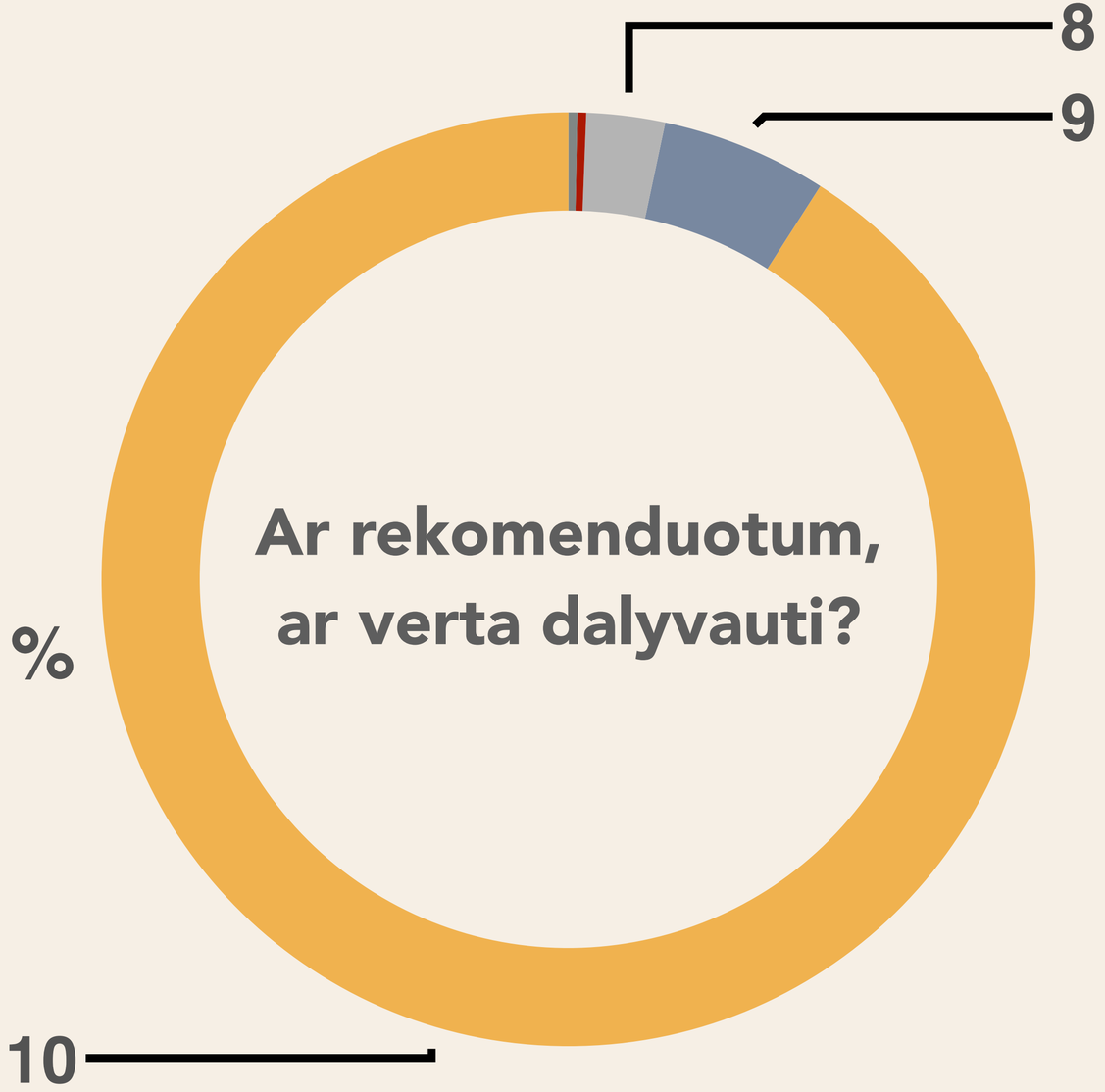
Neišvysčiusi **medžioklės** instinktų

VERTYBIŲ SAVAITGALIS

ARNAS MARKEVIČIUS

“Žinojau, kad bus sunku, bet buvo daug kartų sunkiau, nei tikėjausi. Žinojau, kad bus naudinga, bet buvo daug kartų naudingiau, nei tikėjausi.” MARTYNAS NAGEVIČIUS 46 M.


7 %
"Tai buvo vertingiausias / geriausias savaitgalis mano gyvenime!"
49 %
"Tai buvo vienas vertingiausių / geriausių savaitgalių mano gyvenime."
44 %


8
9
Ar rekomenduotum, ar verta dalyvauti?
10

5 DAŽNIAUSI KLAUSIMAI

Ar vykti dviese (su antra puse)
ar vienam (-ai)?

Kiek dalyvių numatoma? Kur vyks?
Ar įtraukta nakvynė į bilieto kainą?

Ar man reikia pasiruošti tokiam
žingsniui? Ar aš praeisiu atranką?

Ar savaitgalio efektas išlieka?

Noriu, bet neturiu pakankamai pajamų ☹

ARNAS MARKEVIČIUS

Santykių savaitgalis

VYTAUTAS MINERAL SPA, BIRŠTONAS

Lapkričio 21-22 d.

2021 SAUSIO 8-9 D.
EFEKTYVUS
2021
METŲ
STARTAS
DOVANA , ĮSIGYJANTIEMS ŠIANDIEN

NEĮGYVENDINAMOS SANTYKIŲ PRASMĖS

!

Santykiai negali turėti problemų, nes jie neegzistuoja nepriklausomai.

Santykių prasmės progresas

Mylėti
Pagalba vienas kitam
Galėjimas išsipasakoti ir nebūti paniekintu / nesuprastu

Prie to pačio sąrašo pridėjau: progresas.

Nesijausti vienišai, jaustis saugiai ir pilnavertei. Džiaugtis dėmesiu ir turėti kam pasiguosti, su kuo pasidžiaugti, guosti.

Artumas, gebėjimas kalbėtis atvirai apie viską, ištikimybė.

SAVARANKIŠKA užduotis

Partneriai visam gyvenimui

Koks sąmoningas sprendimas gali būti mano santykių pagrindu?

Kas galėtų būti prasminga man, kuriant santykius?

SAVARANKIŠKA užduotis

Po Ilgalaikių santykių kursų:

Ką aš palieku?

Ką aš pasiimu su savimi?

Pažinkite save.

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę