



Kaip **NEBEĖISTI** *antros pusės?*

Mokymai apie lygiaverčių
santykių (at)kūrimą, menkinimo
žalą bei ribų brėžimą.

Namuose

Mokomosios apimties ribų ir atsiprašymų
treniruotės. Treniruokitės tą sritį, kuri
sunkesnė, ne tą, kuri savaime gaunasi.

Užduokite klausimus.

Galite ir anonimiškai!

<http://vevox.com>

137-881-613



RIBŲ BRĖŽIMO IR ATSIPRAŠYMO LŪKESČIAI REALYBĖJE

Praktika

UŽSIRAŠYKITE SAVO LŪKESČIUS.
KOKIO REZULTATO TIKITĖS IŠ MOKYMOSI?
KAIP ATRODYS REALYBĖ?

Klausimai Atsakymai

”

Ar įmanoma grąžinti santykiui lygiavertiškumą, jei ribas brėžia ir mokosi atsiprašyti tik vienas partneris? Pavyzdžiui, aš jau dabar pradedu suprasti, kad, tikriausiai, beveik visas jo erdves nuolat peržengiu, tikrai labai dažnai jį menkinu, kontroliuoju (labai!), priverčiu jaustis kaltu ir pan. (Ha, nieko keisto, kad santykiuose ne kartą kvepėjo neištikimybe).

BET, kaip ir minėjote, mes tiek pripratę prie tų nelygiaverčių santykių, kad net jei ir paklausiu, kurioje vietoje aš peržengiu ribas, vargu ar man pasakys, nes dabar suprantu, kad jis jaučia grėsmę (po kažkokių jo pasisakymų ne kartą esu dar labiau užsipuolusi ar kamantinėjusi). Ar man bandyti skaityti tarp eilučių ir rasti tas jo erdves ir ribas? Ar tiesiog brėžti savo ribas, mokytis atsiprašyti, kai jaučiu, kad reikia ir stebėti, kaip keičiasi inercija?

“



**Mums reikia progreso, kad norėtume likti
santykiuose, ne visų problemų sprendimo.**

Įsimylėjimas nesitęs amžinai!
Įkvėpimas augti, kurti santykius - gali!

4 LYGMENYS, KAIP MES SUVOKIAME SANTYKIUS SU ANTRA PUSE

4 Besąlyginė meilė

3 **Tavo poreikiai yra mano poreikiai
(mūsų poreikiai - lygiaverčiai)**

2 Mainai (lygybė)

1 Viskas apie mane

KAIP SIEKTI LYGIAVERTIŠKUMO?

Saugoti svarbiausias
asmenines “erdves”.

**Brėžti
ribas**

Atiduoti svarbiausias
partnerio (-ės) “erdves”.

Atsiprašyti

Aš peržengiu ribas.

Mano ribas peržengia.



RIBŲ BRĖŽIMAS REALYBĖJE

Ribos yra skirtos, kad apibrėžtų, koks kitų žmonių elgesys yra priimtinas, norint likti sveikiems, saugiams bei išlaikyti sveikus, saugius santykius.

DISKUSIJAI

**Kodėl sunku brėžti ribas (komunikuoti ir ginti)?
Nežinome, kaip ar vengiame konfrontacijos?**

Užduokite klausimus.

Galite ir anonimiškai!

<http://vevox.com>

137-881-613



Kito žmogaus jausmai nėra mano atsakomybė.

Buvusi praktika

Kokias savo svarbiausias “erdves” galite įvardinti?

Kokiose Jūsų erdvėse yra peržengtos ribos - patiriate žalą, sukuriama grėsmė Jums, jaučiatės žeminami?

Realu pasiekti - progresą, o ne visų problemų
sprendimą, todėl imsime problemas skaidyti
dalimis.

Laisvalaikio pasirinkimų

Garso

Laiko

Fizinė

Finansinių pasirinkimų

Aš

Emocijų

Maisto pasirinkimų

Sekso

Buities sprendimų

Miego

Auklėjimo sprendimų

Kvapo

Namų erdvė

...

Praktika

Išsirinkite savo svarbiausią “erdvę, -es”, nuo
kurių pradėsite.

Kokio pokyčio norėtumėte?

Kaip galėtumėte pamatuoti progresą?

Kaip sunku pasiekti elgesio pokyčius?

LENGVA

Prašymai

kaip elgtis su manimi

SUNKU, KARTAIS –
NEĮMANOMA

Priekaištai

apie elgesį su manimi

Kontrolė

kaip elgtis su manimi

SĄLYGINAI
LENGVA

Ribos

apie elgesį su manimi

Yra galimybė
atsisakyti be
pasekmių

Nėra galimybės
atsisakyti be
pasekmių/bausmių

Neįmanoma nepaisyti –
stabdote,
netoleruojate,
tiesioginės pasekmės

Prašymai

kaip elgtis su kitais

Priekaištai

apie elgesį su kitais

Kontrolė

kaip elgtis su kitais

Ribos

apie elgesį su kitais

Klausimas diskutacijai

**Kaip atskirti, ar mūsų siekis - priekaištai,
kontrolė ar riba? Ar miškas?**

**Dekonstruokime priekaištus, kontrolę, ribas dėl
elgesio su mumis ir kitais.**

KURIA LYGIAVERTĮ SANTYKĮ

**Noras apsaugoti save,
save ir kitą**

MENKINA

Negebėjimas priimti kito

Noras valdyti

**Nerealūs lūkesčiai
(instinktai, elgesys su kitais)**

Klausimas diskusijai

Pasitikrinkite, ar Jūsų noras nėra menkinantis?

Pvz. "Noriu, kad jis/ji norėtų taip, kaip aš noriu, kad norėtų. Nes taip elgiasi normalūs žmonės."

Kai kurie mūsų norai yra apie mūsų emocijas
žaislas, o ne apie kito žmogaus netinkamą
elgesį.

Praktika

Tiems, kurie drąsiai brėžia ribas - sumažinkite apimtį iki TIKROSIOS ribos, kurią norite nubrėžti ir esate pasiryžę saugoti.

Tiems, kurie dažniau prisitaiko - ieškokite, kur prisitaikote daugiau nei antra pusė ir ieškokite būdų savo erdves gerbti taip pat, kaip kito.

Klausimai Atsakymai

“

Kaip atpažinti kur mano tikrasis poreikis, o kur tik lūkestis? Kai pradėdu lyginti ribos brėžimą su smurtu, tai atrodo nėra kam brėžti ribos. Bijau, kad kategoriškumas tam tikrose situacijose gali dar labiau pakenkti. Pvz. "nekalbadieniai" - man atrodo, jeigu kategoriškai bandysiu tai pakeisti, jie užtruks dar ilgiau.

”

Klausimai Atsakymai

“

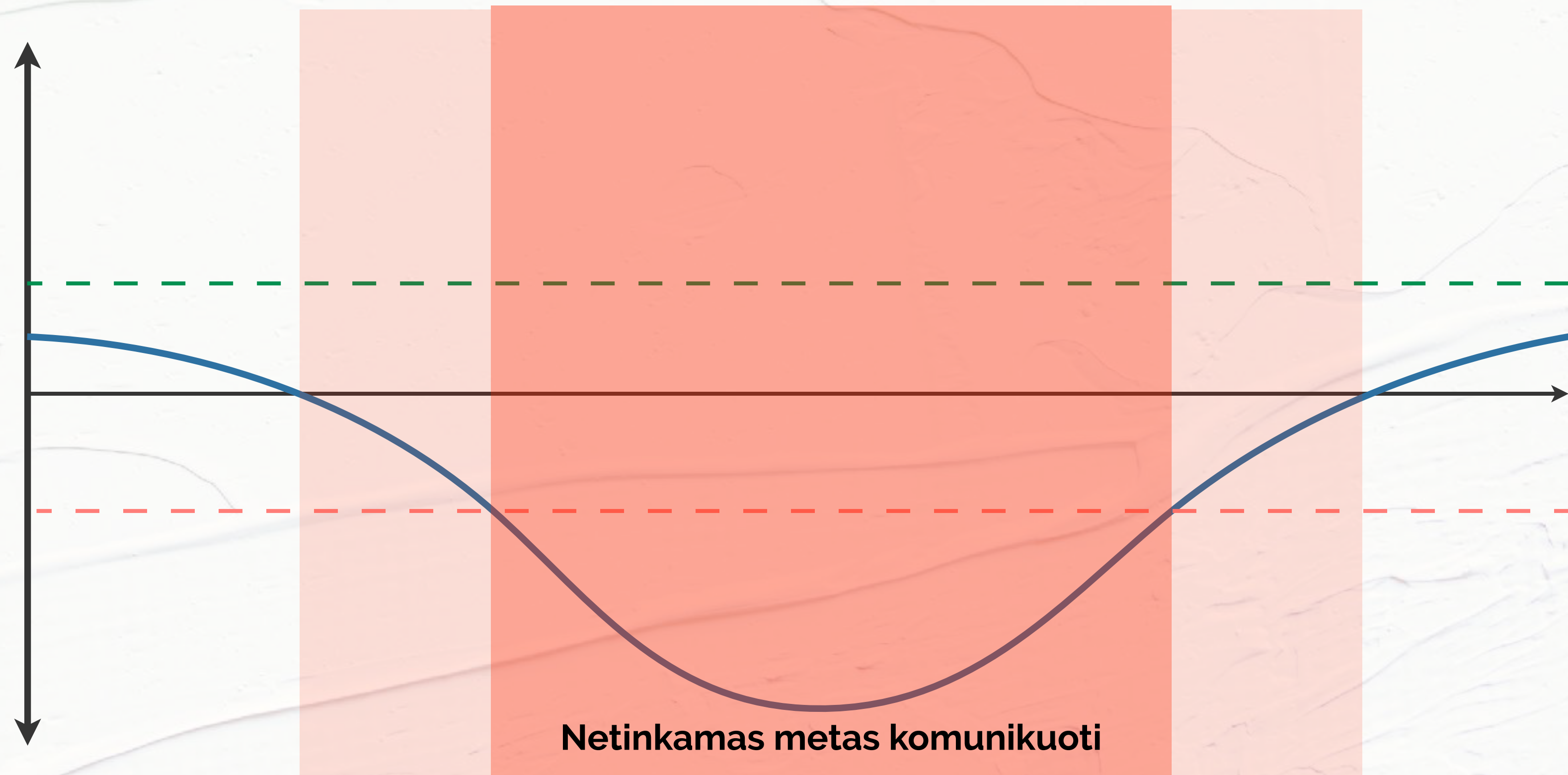
Įvykus emocinei neištikimybei, aš, neva, brėžiau ribą, pasakydama, kad jei dar kartą tai pasikartos, mes skirsimės. Dabar, aišku, suprantu, kiek naiviai tai skamba. Esmė tame, kad jis tą ribą peržengė dar kelis kartus, t. y. aš dar kelis kartus sužinojau, kad jis intymiai bendravo su bendradarbe. Visą esmę, kodėl jis tai darė, kodėl melavo ir t. t. aš galiu suprasti (labai daug jį menkinu, kontroliuoju ir žmogui tiesiog nebemalonu būti su manim ir net namuose ieško pabėgimo). Tokio elgesio nepateisinu, bet jį suprantu. Bet kabliukas yra tame, kad aš neva nubrėžiau ribą, o jam ją peržengus, iš tiesų nebuvo jokių tiesioginių pasekmių (netiesioginių dar iki šiol yra, labai nesunku rasti būdų, kaip jį vėl ir vėl priversti pasijusti kaltu). Bet man nerimą kelia tai, kad dabar jis, tikriausiai, suprantą, jog gali ir toliau slapta su ja bendrauti, nes mes vis tiek neišsiskirsim, o prie tų netiesioginių pasekmių jis jau kaip ir yra pripratęs, tai blogiau kaip ir nebus. Ką reiktų daryti Tokiu atveju.

“

Ribų komunikavimas ir saugojimas prasideda
nuo SAVĖS PAŽINIMO.

1 ŽINGSNIS

Komunikavimas



Praktika

Aprašykite, kaip galėtumėte iškomunikuoti?

Situacija...

Norėčiau / man nepriimtina / negaliu toleruoti...

Sutarkime / daugiau taip nedaryk / aš daugiau ne...

Pasekmės (tiesioginės)

Klausimai Atsakymai

“

Sakote, kad reikia brėžti ribas. O kas, jeigu ta riba negąsdina antros pusės? Jeigu nestabdo? Jeigu ribos brėžimas - pasišalinimas, bet seka paskui arba grįžus namo tęsia tą patį?

”

RIBOS KOMUNIKAVIMO INTENSIVUMAS

Jūsų “erdvės” pradžia, kurią peržengus žodžiais, veiksmais ar kt. Jums kyla grėsmė, patiriate žalą, esate menkinami ir pan.

MAŽA RIZIKA - KITAS ŽMOGUS
NEŽINOJO RIBOS IR GALIMAI NORI
GERBTI JŪSŲ RIBAS

Aiški, mandagi, švelni,
kalba.

Tiesioginės pasekmės
gali būti nutylimos
arba išreikštos itin
švelniai.

VIDUTINĖ RIZIKA - KITAS
ŽINGSNIS, JEIGU PO ŠVELNIOS
KOMUNIKACIJOS, RIBŲ NEPAISOMA

Aiški, diplomatiška
kalba.

Mandagiai
komunikuojamos
galimos tiesioginės
pasekmės.

DIDELĖ RIZIKA - GRIEŽTA
KOMUNIKACIJA SIEKIANČI
APSAUGOTI SAVE.

Aiški, reikli kalba.

Tiesioginės pasekmės
komunikuojamos
nepaliekant abejonių
dėl jų įvykdymo.

Venkite išankstinių nuostatų, kad žmogus tyčia nepaiso Jūsų ribų. Ypač jeigu niekuomet nesate apie jas komunikavę.

Klausimas diskusijai

Koks Jūsų aprašytas komunikavimo būdas -
žalias, geltonas, raudonas?

Praktika

Aprašykite kitais dviem būdais tos pačios
ribos iškomunikavimą.

Mandagiausias būdas ribos komunikavimui yra
AIŠKIAI.

KITO ŽMOGAUS EMOCIJOS NĖRA TAVO ATSAKOMYBĖ!

Suteik erdvės priimti ribą.

Pirma reakcija nėra tikroji reakcija.

Ypač jeigu žmogus sureaguoja instinktyviai (jaučia grėsmę).

Vėliau suteik galimybę pasikalbėti asmeniškai.

2 ŽINGSNIS

Stabdymas

[illegible]

Sukuria ribos suvokimą

Destruktyvus

ATSIPRAŠYMŲ

ZONA

Sukuria baimę



Sukuria baimę

Praktika

Kas indikuos, kad riba tuoj bus pažeista
(ne jau pažeista, bet tuoj)?

Praktika

Aprašykite, kaip galėtumėte stabdyti arba kokias tiesiogines pasekmes taikyti?

Po **žalios** komunikacijos?

Po **geltonos** komunikacijos?

Po **raudonos** komunikacijos?

Praktika

Pasitikrinkite, ar esate pasiryžę imtis šių veiksmų be išimčių. Jeigu yra išimčių, pakeiskite ribos komunikaciją.

ĮSPĖJIMAS: esame netyčia išmokę bausti.
Pereiti prie tiesioginių pasekmių taikymo be
bausmių - nelengva.