ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

NUOMONIŲ SKIRTUMAI

8 modulis

FAKTAI IR EMOCIJOS

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**

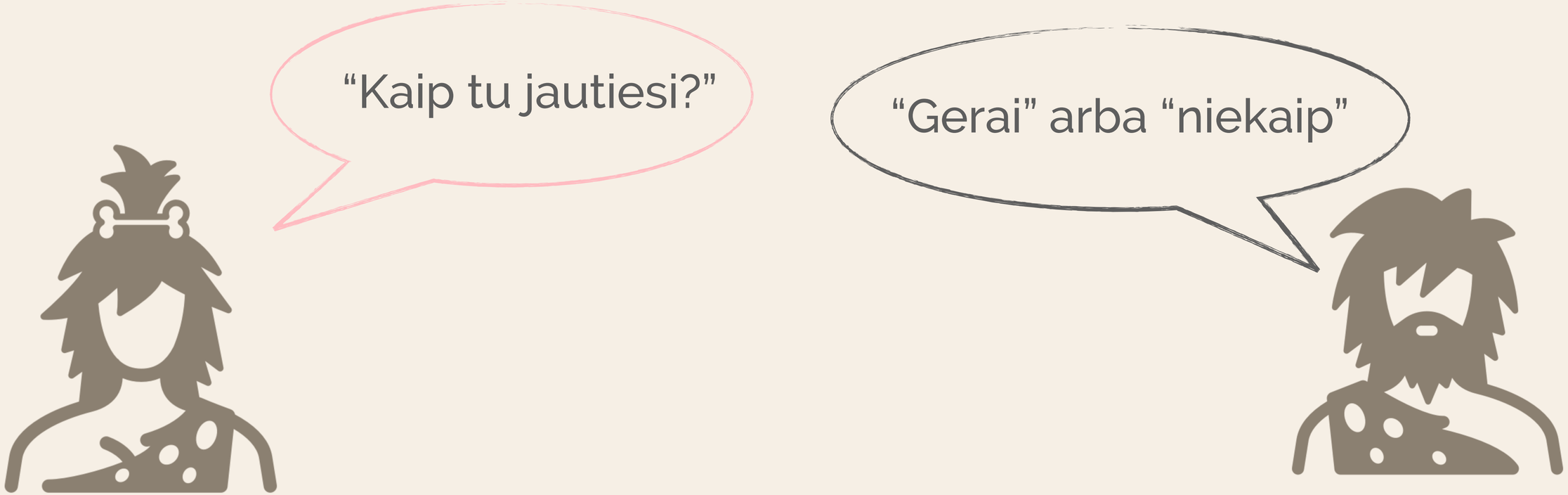
RINKIMO INSTINKTUOSE

- **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**

Kodėl vyrų ir moterų komunikacija dažnai būna neefektyvi?

Urvinė moteris negeba prognozuoti urvinio vyro elgesio, o urvinis vyras - urvinės moters.

Urvinės moters bandymas prognozuoti urvinio vyro elgesį



Išvada: vyrai - emociškai neprieinami

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.

Kas yra **JAUSMAI** urvinei moteriai?

GYVYBIŠKAI SVARBI moters dalis.

Kas yra **FAKTAS** urviniam vyrui?

Informacija, atėjusi iš

PATIKIMO šaltinio.

Kas yra **NEPATIKIMAS** šaltinis?

- **Visi, esantys žemiau hierarchijoje**

Kas yra **NEPATIKIMAS** šaltinis?

- **Visi, esantys žemiau hierarchijoje**
- **Emocijos ir visi, kas remiasi emocijomis**
  - *“Jaučiu, kad dabar yra laikas…” - nepatikimas šaltinis.*

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.*

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.*
- **…**

NUOMONIŲ SKIRTUMAI

Urvinio vyro **NUOMONĖS** formavimas

FAKTAI *(informacija iš PATIKIMO šaltinio)*

+

Vertybės *(identitetas)*

=

NUOMONĖ

Urvinės moters **NUOMONĖS** formavimas

Jausmai ir emocijos

=

NUOMONĖ

URVINIS VYRAS

Nuomonė yra verta veiksmo.

URVINĖ MOTERIS

Jausmai ir emocijos yra verti veiksmo.

Urviniam vyrui nuomonė yra savęs išreiškimo būdas.

Urviniai moteriai - ne.

INSTINKTYVUS BŪDAS KLAUSYTI NUOMONĖS

“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.*

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?

Kas šiam žmogui išties svarbu?

Ką įdomaus galiu pastebėti apie šį asmenį?

Ko šis žmogus dabar išties trokšta?

Kokius emocinius/instinktyvius poreikius turi pašnekovas?

...

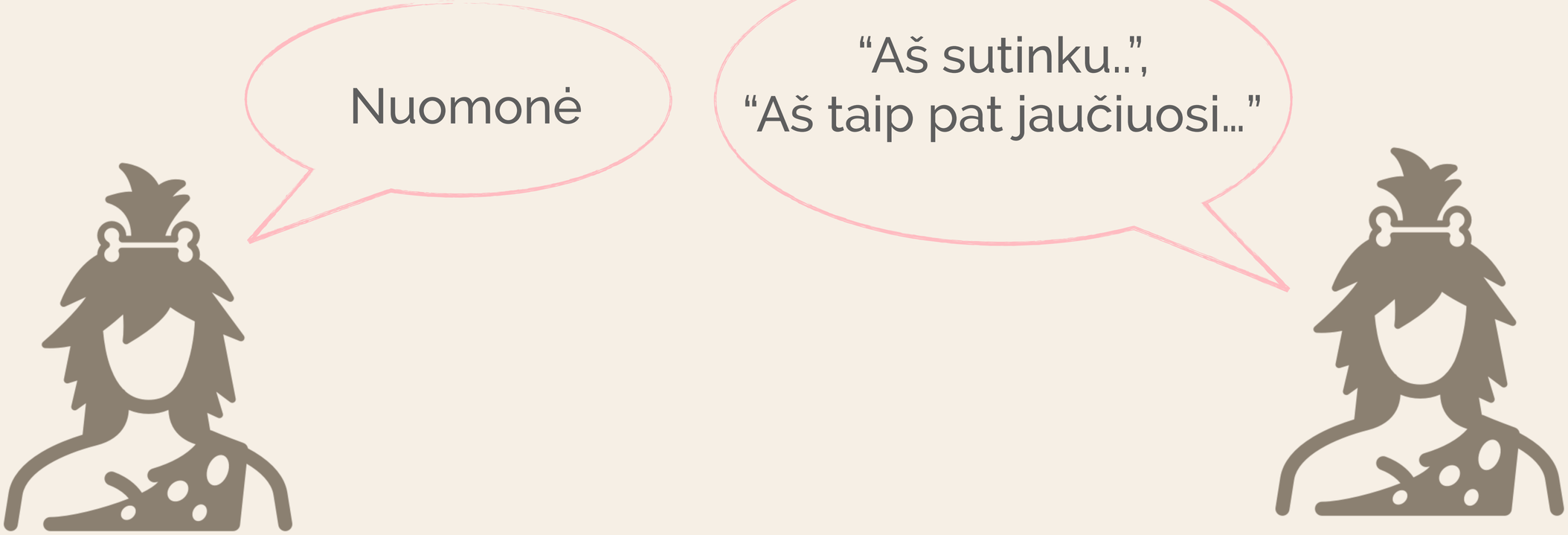
Supaprastintas apibendrinimas

Instinktyvus urvinės moters būdas klausytis kito nuomonės

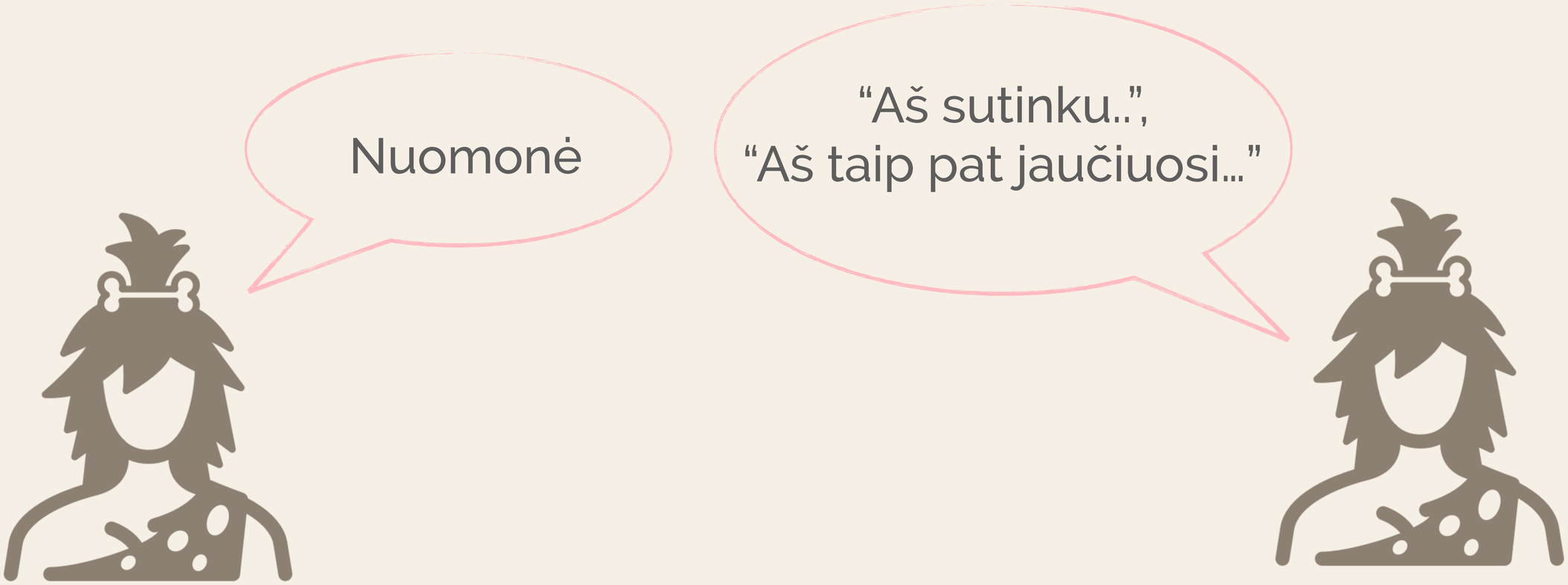
Ar aš sutinku?

Lūkestis *- sukurti ryšį.*

Dvi **urvinės moterys**, rinkimo instinktuose



Dvi **urvinės moterys**, rinkimo instinktuose



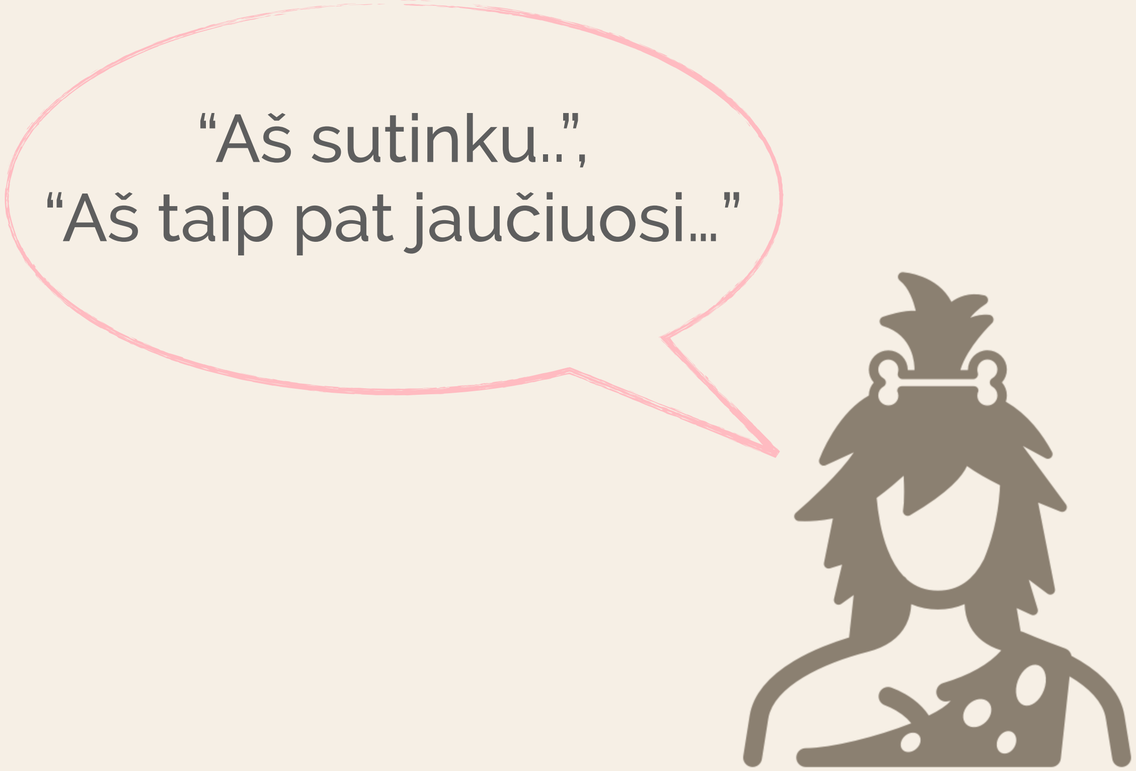
Rezultatas: SUKURTAS ryšys

Instinktyvus **urvinės moters** būdas klausytis kito nuomonės:

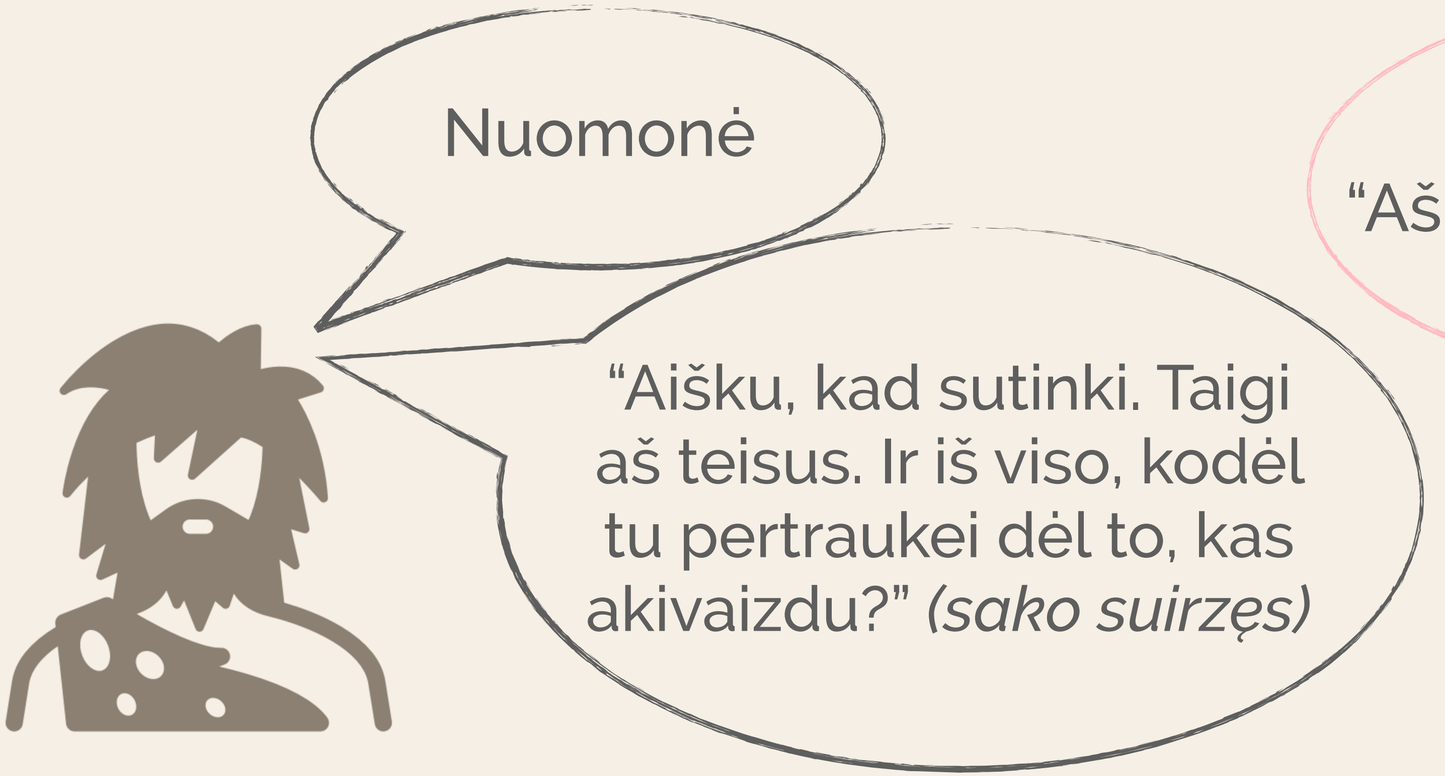
“Ar aš sutinku?”

Beveik garantuotai **sugriaus ryšį** su medžioklės instinkte esančiu asmeniu.

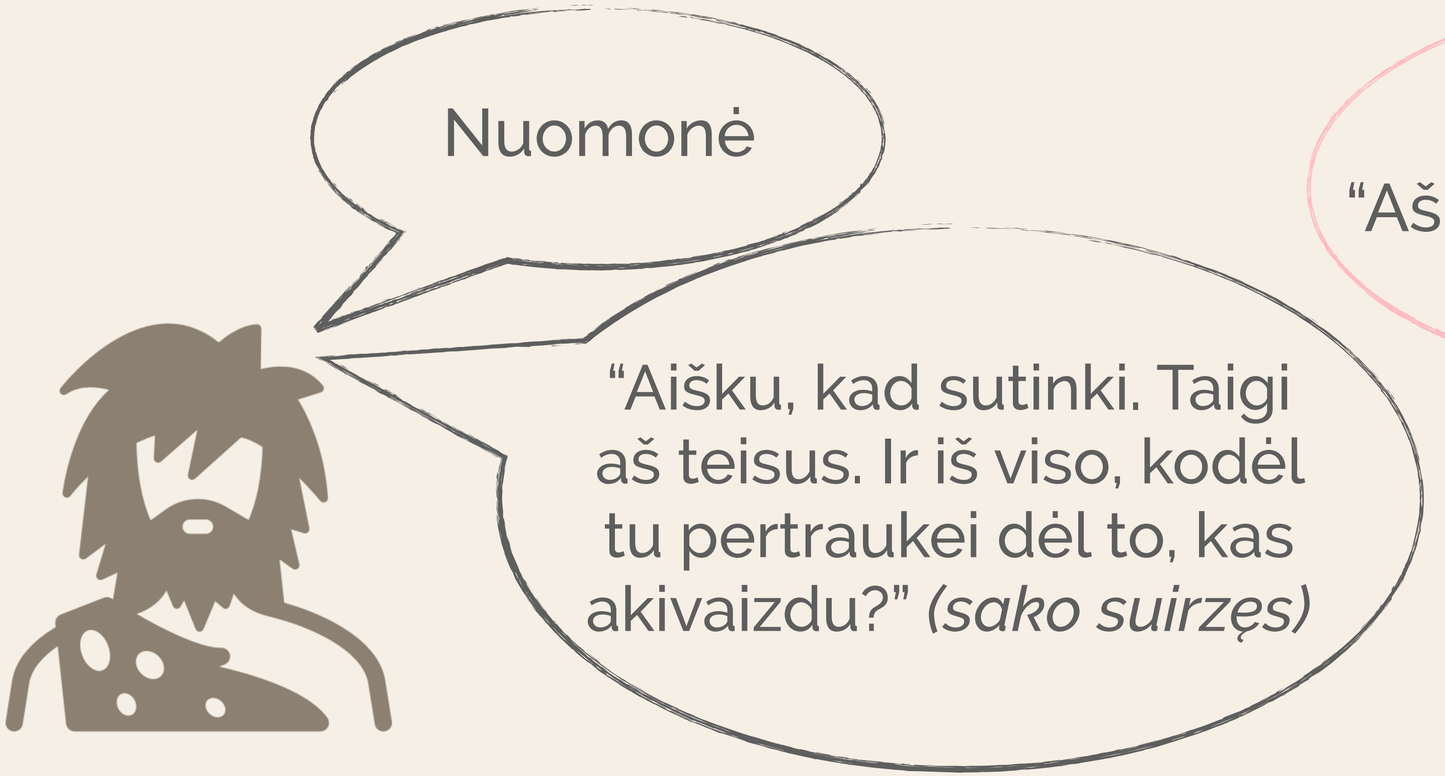
Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės

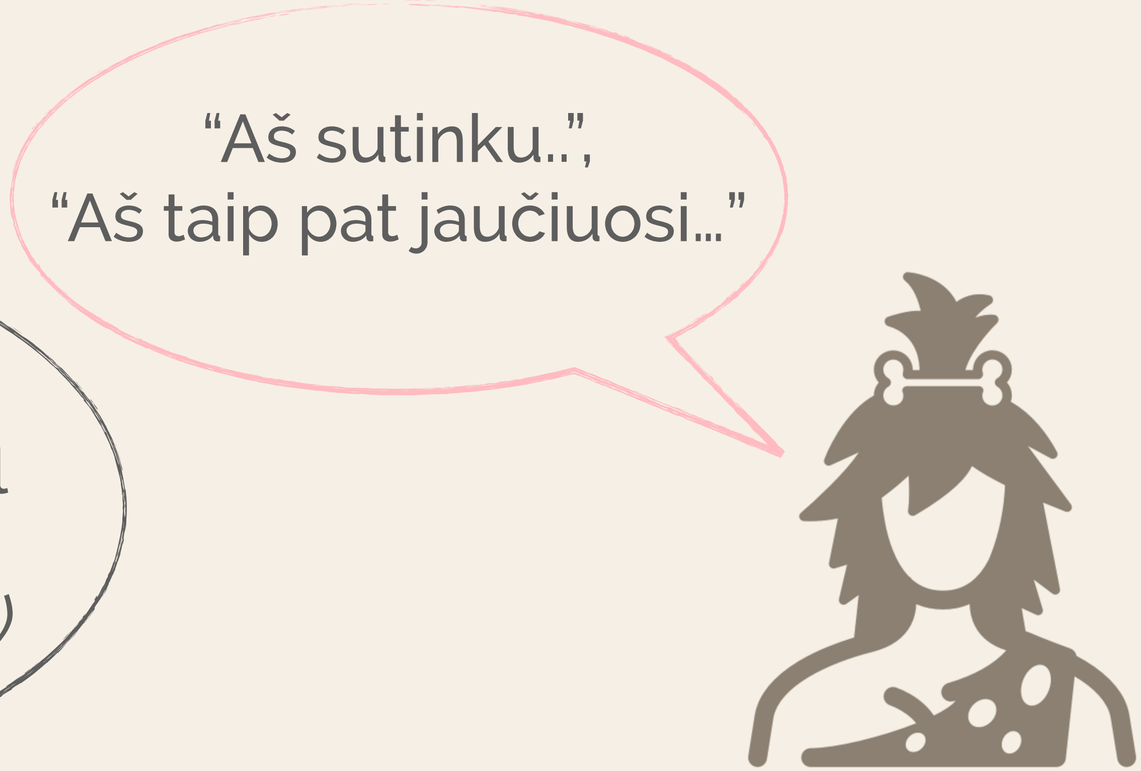


Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės



Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės





Rezultatas: SUGRIAUTAS ryšys

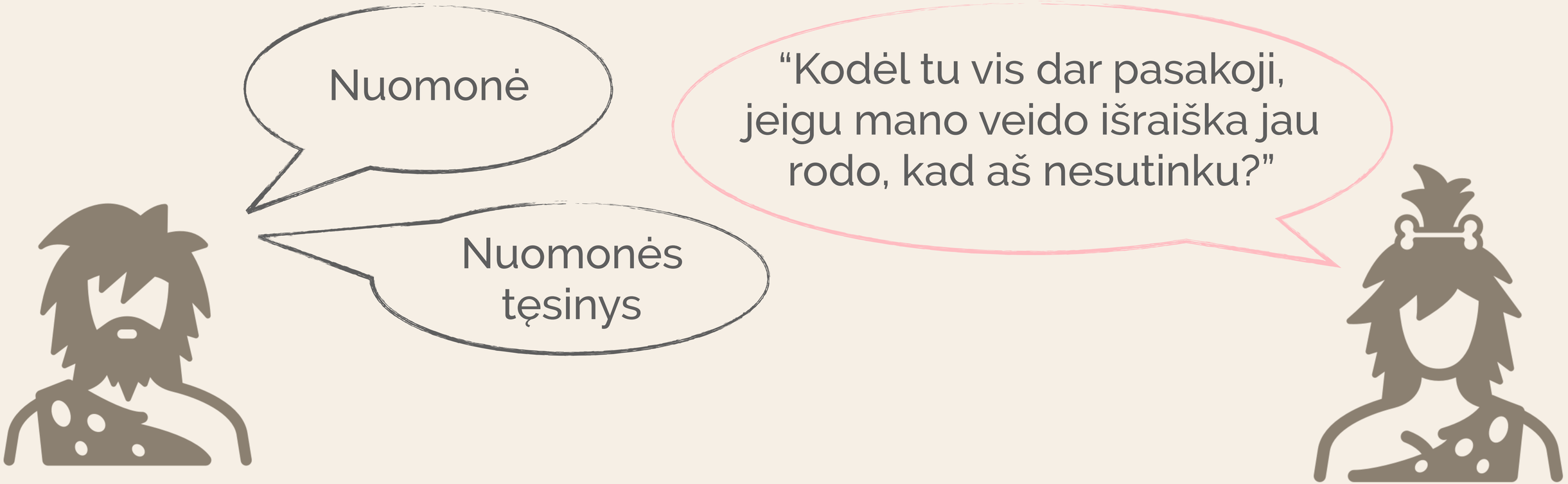
Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės

Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės

Nuomonė

“Kodėl tu vis dar pasakoji, jeigu mano veido išraiška jau rodo, kad aš nesutinku?”

Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės



Urvinė moteris, rinkimo instinktuose, klauso **urvinio vyro** nuomonės

Nuomonė

Nuomonės tęsinys

“Kodėl tu vis dar pasakoji, jeigu mano veido išraiška jau rodo, kad aš nesutinku?”

“Tu kvailas. Kodėl tu pasakoji tai, kas griauna mūsų ryšį?”

Rezultatas: SUGRIAUTAS ryšys

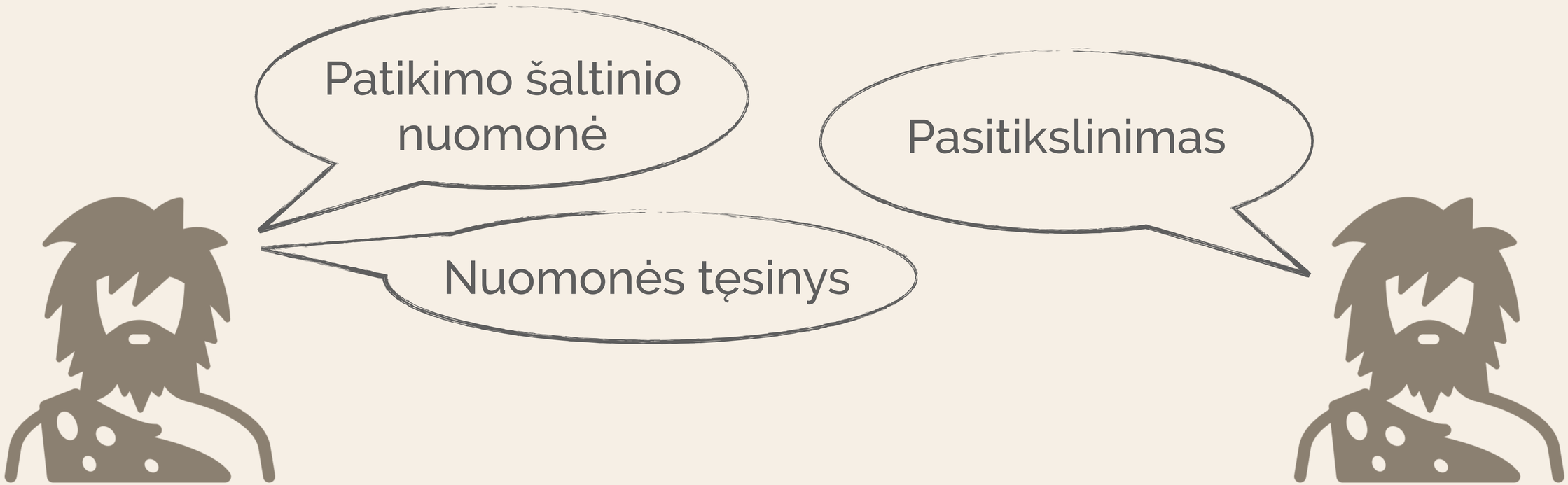
Taip kyla konfliktai dėl instinktyvaus lūkesčio **sukurti ryšį.**

Instinktyvus urvinio vyro būdas klausytis kito nuomonės

“Ką dar noriu sužinoti?”

Lūkestis *- išsiaiškinti daugiau, ugdyti savo kompetencijas.*

Du **urviniai vyrai**, medžioklės instinktuose

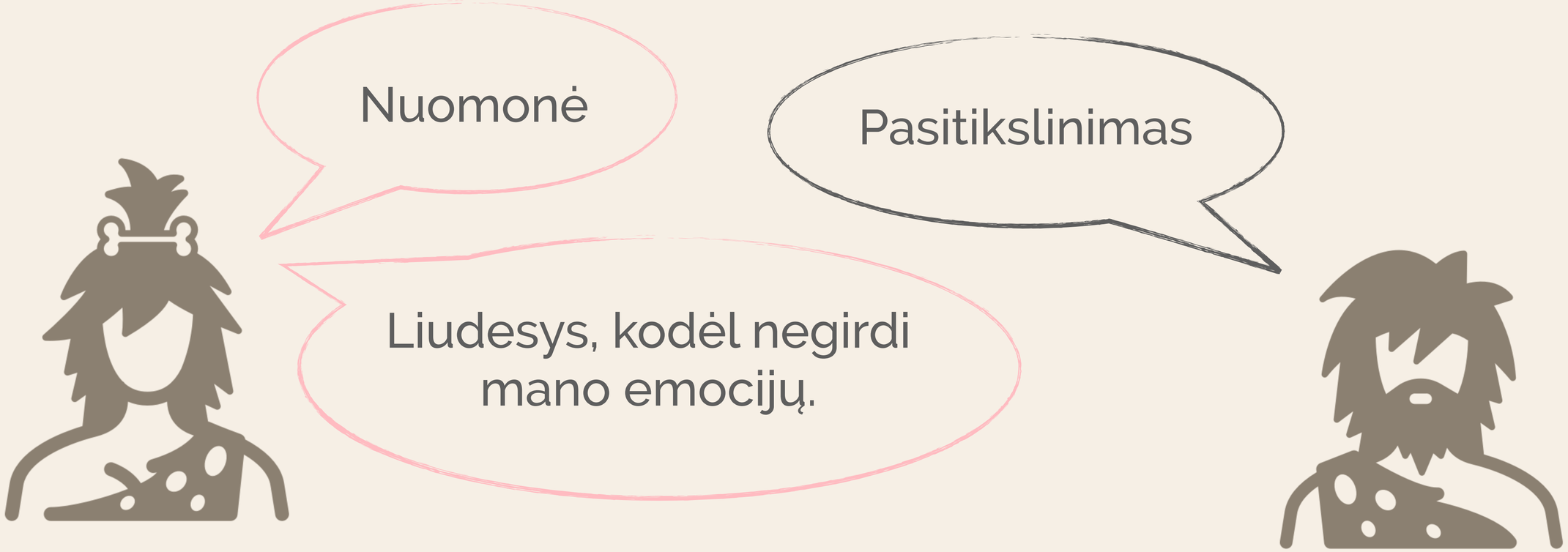


Rezultatas: Apsikeista KOMPETENCIJOMIS

Urvinis vyras klausosi nuomonės rečiau - tuomet, kai nori patarimo, ko nors išmokti arba yra priverstas dėl hierarchijos.

Neklausymas arba **bandymas pasitikslinti** faktus, šaltinius taip pat sugriaus ryšį su rinkimo instinkte esančiu asmeniu.

Urvinis vyras, medžioklės instinktuose klauso **urvinės moters** nuomonės



Rezultatas: Nei RYŠIO, nei KOMPETENCIJŲ mainų

Taip kyla konfliktai dėl instinktyvaus lūkesčio **ugdyti kompetencijas.**

NESUSIPRATIMŲ IR KONFLIKTŲ KILMĖ

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

KAIP SPRĘSTI?

4 MEILĖS LYGIAI:

#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**

SAVARANKIŠKA užduotis

1. Susisiekę grupelėje susiskirstykite į poras arba trejetukus

(porose ir trejetukuose neturi būti antros pusės).

2. Nuspręskite eiliškumą, kas bus pirmas **KALBANTYSIS**, kas **KLAUSANTYSIS**.

3. **KALBANTYSIS - 5 minutes** dalinkitės savo nuomone patinkančia tema.

4. **KLAUSANTYSIS - 5 minutes** klausykitės galvodami ne apie savo instinktyvius poreikius ir saugumą, o apie pašnekovą:

"Kas JAM iš tiesų svarbu?" *"Ko JI iš tiesų trokšta?"*

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

SAVARANKIŠKA užduotis

Ką išgirdote, kai klausėtės?

Kaip jautėtės, kai pasakojote?

Pasidalinkite atsakymais čia: **http://www.8.santykiukursai.lt**

URVINIS VYRAS

Medžiotojas jaučia, kad išduoda save, kai nepaklūsta savo **NUOMONEI**.

URVINĖ MOTERIS

Rinkėja jaučia, kad išduoda save, kai nepaklūsta savo **JAUSMAMS**.

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę