# ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

# DALYVAUJANTIEMS GYVAI

## KALBĖJIMAS
*medžioklės instinktuose*

- **Esame prisitaikę saugoti ir dalintis informacija apie problemas, jų sprendimo būdus** *(koks įrankis tinkamiausias ir pan.).*
- **Kalba ISTORIJOMIS apie esmę** *(gali iškraipyti detales).*
- **Pasakoja ir kartoja istorijas, kad mokytų, užsitikrintų statusą, motyvuotų save.**
- **Dalinasi problema, kai patys nusprendžia, jog reikia pagalbos.**

## KALBĖJIMAS
*rinkimo instinktuose*

- **Esame prisitaikiusios saugoti ir dalintis informacija apie detales** *(kada, kur, kas, kaip).*
- **Kalba ATASKAITOMIS apie detales** *(tikslumas lemia išgyvenimą).*
- **Ataskaitos nekartoja** *(atsiprašau, jeigu jau pasakojau).*
- **Dalinasi detalėmis tik su SAVO bendruomene.**

# Kalbėjimas nesaugiuose instinktuose

## MEDŽIOKLĖS instinktuose

### SLĖPIMAS

Neatskleis nieko, nebent žino, kad tai negali būti arba nebus panaudota prieš jį.

### SAUGO:

Stiprybes

Silpnybes

Prisirišimus

Planus

**Viską, kas svarbu!**

## RINKIMO instinktuose

### PANAŠUMŲ IEŠKOJIMAS

Ieškos bet kokių panašumų, kad užmegzti ryšį su aplinka.

### IEŠKOS:

“Aš irgi...”

“Man taip pat...”

## 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.**

SAVARANKIŠKA

*už dvotis*

# Vyrams:

**Išsiaiškinkite savo moters mėgstamiausią klausimą, vietoje “Kaip sekasi?”.**

*Pasiklauskite, apie ką Jūsų rinkėja mėgsta kalbėti?*

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

SAVARANKIŠKA

*už dvotis*

## Papasakokite savo santykių poreikį (-ius) grupelei:

#1 Per aplinkui, neinant prie esmės. Pasakojant viską išskyrus esmę.

#2 Einant iškart prie esmės - poreikio.

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

# KLAUSIMAI

Atsakymai

Sveiki, suprantu, kad jūsų mokymai yra skirti sustiprinti dviejų mylinčių žmonių santykius, bet jūs dabar mokat mus, auklėjate savo vaikus taip, skleidžiat tą informaciją į mases ir **norite, kad kuo daugiau žmonių** žinotų jūsų informaciją ir **elgtųsi santykiuose atitinkamai**.

Sveiki, suprantu, kad jūsų mokymai yra skirti sustiprinti dviejų mylinčių žmonių santykius, bet jūs dabar mokat mus, auklėjate savo vaikus taip, skleidžiat tą informaciją į mases ir **norite, kad kuo daugiau žmonių** žinotų jūsų informaciją ir **elgtųsi santykiuose atitinkamai**.

Po truputį žmonės pradeda elgtis pagal jūsų rekomendacijas, bet ne tik su savo antrom pusėm, o ir su kitais žmonėmis. Minėjote, kad kai kurie žmonės suteikia sau teisę, pvz. viršyti greitį. Klausimas, o kas suteikė tada teisę žmogui ar grupei žmonių, sukurti ir taikyti tą taisyklę, kad viršyti greičio negalima ir tai yra blogai, neteisingai? Juk **jinai, kaip ir kitos taisyklės ar įstatymai**, kritikuoja, baudžia, kiršina ir mokina žmones (vairuoju pavyzdingai).

Sveiki, suprantu, kad jūsų mokymai yra skirti sustiprinti dviejų mylinčių žmonių santykius, bet jūs dabar mokat mus, auklėjate savo vaikus taip, skleidžiat tą informaciją į mases ir **norite, kad kuo daugiau žmonių** žinotų jūsų informaciją ir **elgtųsi santykiuose atitinkamai**.

Po truputį žmonės pradeda elgtis pagal jūsų rekomendacijas, bet ne tik su savo antrom pusėm, o ir su kitais žmonėmis. Minėjote, kad kai kurie žmonės suteikia sau teisę, pvz. viršyti greitį. Klausimas, o kas suteikė tada teisę žmogui ar grupei žmonių, sukurti ir taikyti tą taisyklę, kad viršyti greičio negalima ir tai yra blogai, neteisingai? Juk **jinai, kaip ir kitos taisyklės ar įstatymai**, kritikuoja, baudžia, kiršina ir mokina žmones (vairuoju pavyzdingai).

Jeigu mes vadovaudamiesi jūsų filosofija, neturėsime teisės kritikuoti, užmėtyti žmogų faktais ir įrodymais, nes **nemąstančiam, faktai ir įrodymai, tai bus įžeidimas**, tikro dialogo ar debatų būti irgi negali, nes oponentas išjuoks kitą, nemastantį, o tai įžeidimas.

Sveiki, suprantu, kad jūsų mokymai yra skirti sustiprinti dviejų mylinčių žmonių santykius, bet jūs dabar mokat mus, auklėjate savo vaikus taip, skleidžiat tą informaciją į mases ir **norite, kad kuo daugiau žmonių** žinotų jūsų informaciją ir **elgtųsi santykiuose atitinkamai**.

Po truputį žmonės pradeda elgtis pagal jūsų rekomendacijas, bet ne tik su savo antrom pusėm, o ir su kitais žmonėmis. Minėjote, kad kai kurie žmonės suteikia sau teisę, pvz. viršyti greitį. Klausimas, o kas suteikė tada teisę žmogui ar grupei žmonių, sukurti ir taikyti tą taisyklę, kad viršyti greičio negalima ir tai yra blogai, neteisingai? Juk **jinai, kaip ir kitos taisyklės ar įstatymai**, kritikuoja, baudžia, kiršina ir mokina žmones (vairuoju pavyzdingai).

Jeigu mes vadovaudamiesi jūsų filosofija, neturėsime teisės kritikuoti, užmėtyti žmogų faktais ir įrodymais, nes **nemąstančiam, faktai ir įrodymai, tai bus įžeidimas**, tikro dialogo ar debatų būti irgi negali, nes oponentas išjuoks kitą, nemastantį, o tai įžeidimas.

Tai kokiu būdu, vadovaujantis jūsų mastymu ir filosofija, gims tiesa, taisyklės, apribojimai, kaip atskirs mokslą nuo pseodomokslo, kas yra normalu, o kas ne, kaip poroje, ar visuomenėje nauja informacija praeis filtraciją ir kas bus jos "matuokliu", kaip nubausti kaltininką, jeigu **viską** reikia toleruoti, atleisti, suprasti, neteisti, nekritikuoti, nežeminti?

# 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.**

Sveiki, suprantu, kad jūsų mokymai yra skirti sustiprinti dviejų mylinčių žmonių santykius, bet jūs dabar mokat mus, auklėjate savo vaikus taip, skleidžiat tą informaciją į mases ir **norite, kad kuo daugiau žmonių** žinotų jūsų informaciją ir **elgtųsi santykiuose atitinkamai**.

Po truputį žmonės pradeda elgtis pagal jūsų rekomendacijas, bet ne tik su savo antrom pusėm, o ir su kitais žmonėmis. Minėjote, kad kai kurie žmonės suteikia sau teisę, pvz. viršyti greitį. Klausimas, o kas suteikė tada teisę žmogui ar grupei žmonių, sukurti ir taikyti tą taisyklę, kad viršyti greičio negalima ir tai yra blogai, neteisingai? Juk **jinai, kaip ir kitos taisyklės ar įstatymai**, kritikuoja, baudžia, kiršina ir mokina žmones (vairuoju pavyzdingai).

Jeigu mes vadovaudamiesi jūsų filosofija, neturėsime teisės kritikuoti, užmėtyti žmogų faktais ir įrodymais, nes **nemąstančiam, faktai ir įrodymai, tai bus įžeidimas**, tikro dialogo ar debatų būti irgi negali, nes oponentas išjuoks kitą, nemastantį, o tai įžeidimas.

Tai kokiu būdu, vadovaujantis jūsų mastymu ir filosofija, gims tiesa, taisyklės, apribojimai, kaip atskirs mokslą nuo pseodomokslo, kas yra normalu, o kas ne, kaip poroje, ar visuomenėje nauja informacija praeis filtraciją ir kas bus jos "matuokliu", kaip nubausti kaltininką, jeigu **viską** reikia toleruoti, atleisti, suprasti, neteisti, nekritikuoti, nežeminti?

Juk minėjote, kad šitam kontekste, **apsisaugoti nori tik silpni žmonės**, nors patys manau, chaose ir anarchijoje gyventi nenorėtumėte.

# ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

# PARAMA IR PALAIKYMAS

14 modulis

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**.

## 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

# 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**

# NEAKIVAIZDŪS PALAIKYMO BŪDAI

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*

## RINKIMO INSTINKTUOSE

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*

## RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
  - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**

## RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
  - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*
- **Įtraukti į sprendimus (balso teisė)**

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**
- **Rūpintis ir gerbti rezultatams reikalingus:**
  - *resursus*
  - *įrankius*
  - *erdvę*

## RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
  - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*
- **Įtraukti į sprendimus (balso teisė)**

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**
- **Rūpintis ir gerbti rezultatams reikalingus:**
  - *resursus*
  - *įrankius*
  - *erdvę*

## RINKIMO INSTINKTUOSE

- **Padaryti ką nors JOS būdu**
  - *Praeiti atestaciją, kaip reikia daryti.*
- **Įtraukti į sprendimus (balso teisė)**
- **Maloni kompanija JOS būdu**

# Partnerio palaikymas ir parama

## MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Palaikyti planą**
  - *Iššūkis, kad kovotojo būsenoje, nesidalina.*
- **Suteikti atsakomybę vetuoti**
- **Rūpintis ir gerbti rezultatams reikalingus:**
  - *resursus*
  - *įrankius*
  - *erdvę*

## 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**

# 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*

SAVARANKIŠKA

*už dvotis*

# Pasidalinkite porose (arba grupelėse):

## Kaip atrodo palaikymas Jūsų būdu, kai būnate medžioklės/rinkimo instinktuose?

*Dalinkitės pozityviais pavyzdžiais, o ne kaltinimais.*

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

# GERBTI VIENAS KITO LAIKĄ:

## Suteikti laiko PERSIJUNGIMUI

## Suteikti laiko PASINĖRIMUI

# LAIKAS

## PERSIJUNGIMUI

- Dažniausiai vyksta ritualais.

## PASINĖRIMUI

# LAIKAS

## PERSIJUNGIMUI

- Dažniausiai vyksta ritualais.
- Atrodo, jog dėmesys yra išsklaidytas, nors išties ritualas tiesiog neturi jokio konkretaus siekiamo rezultato.

## PASINĖRIMUI

# 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”.

## PASINĖRIMUI

# 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

# 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.

# 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.

# 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.

# ŽENKLAI

| MEDŽIOKLĖ | AR | RINKIMAS |
| --- | --- | --- |
| *Įsipareigojimas tikslui* | | *Atvirumas galimybėms* |
| *Ne* | **Ar pažiūrėjo?** | *Taip* |
| *Esmė* | **Kalbėjimas** | *Detalės* |
| *Esmė/problema* | **Klausymasis** | *Atvirumas* |
| *Faktais* | **Remiasi** | *Jausmais* |

# ŽENKLAI

| MEDŽIOKLĖ | AR | RINKIMAS |
| --- | --- | --- |
| *Įsipareigojimas tikslui* | | *Atvirumas galimybėms* |
| *Ne* | **Ar pažiūrėjo?** | *Taip* |
| *Esmė* | **Kalbėjimas** | *Detalės* |
| *Esmė/problema* | **Klausymasis** | *Atvirumas* |
| *Faktais* | **Remiasi** | *Jausmais* |

SAVARANKIŠKA

*už dvotis*

# Pasidalinkite grupelėse:

Kokius PERSIJUNGIMO ritualus turite?

Kokius PASINĖRIMO ritualus turite?

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

# ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

# KLAUSIMAI

Atsakymai

# ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

# SAVARANKIŠKA *užduotis*

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