

Kaip **NEBEĖSTI** antros pusės?

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



EMOCINIS STUBURAS

Ko MUMS reikia emocinei pusiausvyrai išlaikyti?

Praktika

Kodėl išsipylė vanduo?

AR SKIRSIS REAKCIJOS JUS “UŽKLIUDŽIUS”?

SĄMONINGAS AŠ

VIDINĖ PUSIAUSVYRA, OBJEKTIVUMAS, MEILĖ



INSTINKTYVUS AŠ

VIDINIS DISBALANSAS, SUBJEKTYVUMAS, ĮTAMPA

Praktika

Užsimerkite.

Visų norų ir poreikių patenkinti nepavyks, tad svarbu atsitrinkti tikruosius, kuriančius pilnatvę.

POREIKIAI

Kuriantys pilnatvę, tikri

- Įmanoma patenkinti
(patenkinus, jų nedaugėja)

- Jų patenkinimas yra aiškiai
pastebimas

- Žmogus grįžta į emocinę
pusiausvyrą - tampa
objektyvesnis.

- Atsiranda emocinio resurso
patenkinti savo, kitų poreikius

- Būtum pasiryžęs (-usi) net
atsilyginti

LŪKESČIAI

Kompensuojantys, primesti, prisiimti

- Jų daugėja

- Norisi daugiau

- Norisi kitaip

- Norisi naujai

- Patenkinimas yra sunkiai
pastebimas

- Nesuteikia emocinių resursų

- Kelia tolimesnius lūkesčius

- Kitas žmogus yra tarsi
“skolingas” tau juos

Dažnai primestais/prisiimtais lūkesčiais
bandome **“užtildyti”** nepatenkintus tikruosius
poreikius.

POREIKIAI

Fiziologiniai
(beveik vienodi visiems)



Emociniai
(panašūs)



Vertybiniai, loginiai
(individualūs)

Vanduo, maistas

Instinktyvus saugumas

Laikas sau

Miegas

Įtraukimas

Tvarka

Fizinis saugumas

Palaikymas

Partnerystė

Poilsis

Asmeninės lėšos

Sprendimų laisvė

Seksas

Ryšys

Gilūs pokalbiai

...

...

...

Emocinį stuburą atgauname, kai pradedame ginti savo teises į tikruosius poreikius.

SAVIVERTĖ

Individo savęs paties, savo galimybių, gebėjimų, savybių, veiklos rezultatų ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas.

„Aiškinamasisj psichologijos terminų žodynas“, Vilnius

KAIP SEKSIS, TURINT NEADEKVAČIAI **ŽEMĄ** SAVIVERTE?

Saugoti svarbiausias
asmenines “erdves”.

**Brėžti
ribas**

Atiduoti svarbiausias
kito “erdves”.

Atsiprašyti

KAIP SEKSIS, TURINT NEADEKVAČIAI **AUKŠTĄ** SAVIVERTĘ?

Saugoti svarbiausias
asmenines “erdves”.

**Brėžti
ribas**

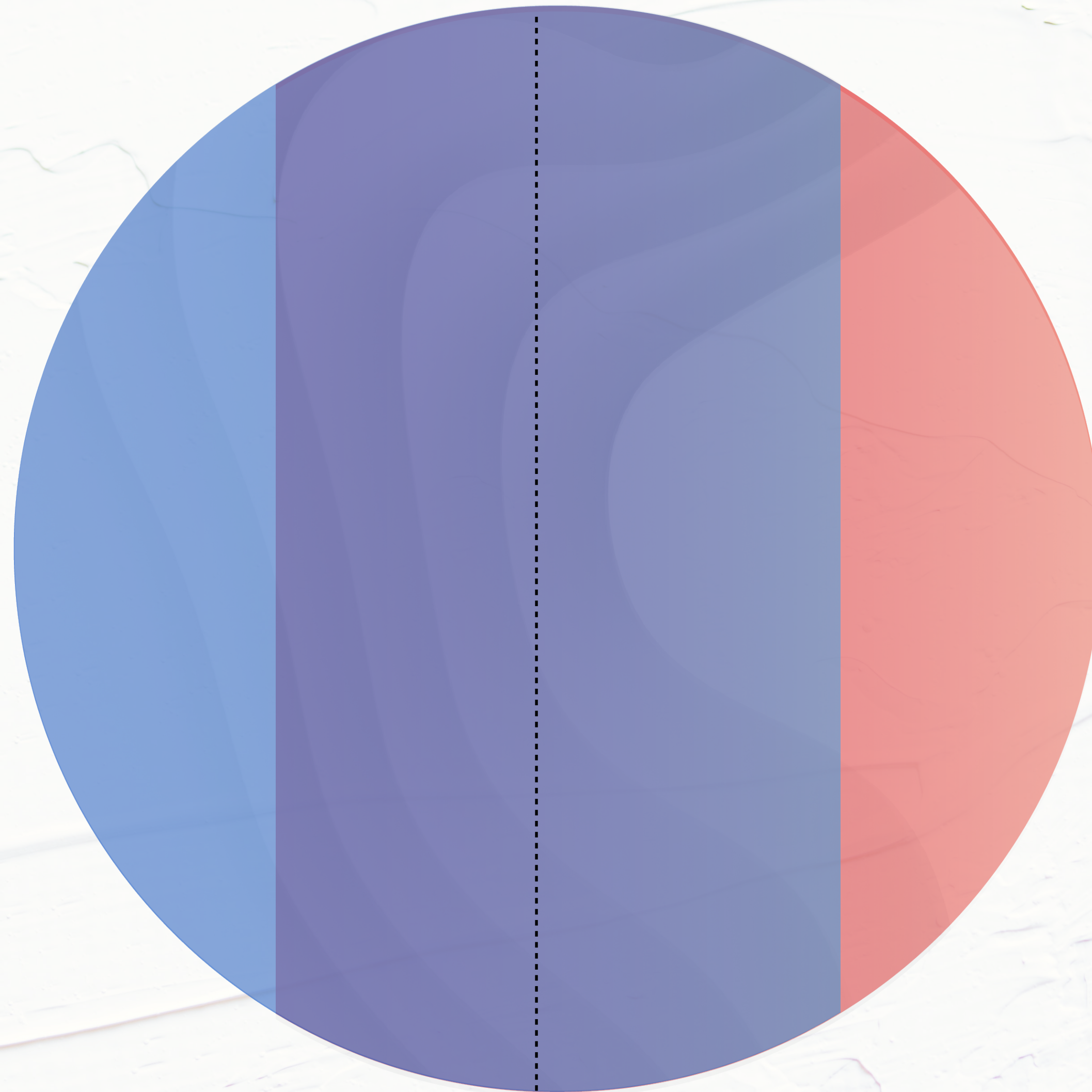
Atiduoti svarbiausias
kito “erdves”.

Atsiprašyti

SUSIMĄSTYmui

**Ar norite adekvačios savivertės?
Lygiaverčio santykio?**

NEPATOGI REALYBĖ - MES INSTINKTYVIAI BANDOME ATSTATYTI PUSIAUSVYRĄ.



Praktika

Kokias savo svarbiausias “erdves” galite įvardinti?

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

Praktika

Kokiose erdvėse Jūs peržengiate antros
pusės ribas - patiria žalą, sukuriate grėsmę,
Jis/Ji jaučiasi žeminamas (-a)?

Aš peržengiu ribas.



Mano ribas peržengia.

SVARBU

Savo poreikiais rūpinamės patys ir stebime,
kada turime daugiau emocinių “resursų”
patenkinti tikruosius antros pusės poreikius?

Užduokite klausimus.

Galite ir anonimiškai!

<http://vevox.com>

137-881-613



Namuoze 1

Kaip galiu patenkinti savo fiziologinius poreikius?

Kas trukdo?

Namuose 2

Stebėkite, kokius savo emocinius, vertybinius poreikius **privalau patenkinti aš** santykiuose?

Kurie **būtini**, kitaip ilgainiui išsisikirsime?

Ar šie poreikiai sutampa su tais, kuriuos patenkinę turite daugiau emocinio resurso?

Namuose 3

Kokius savo emocinius, vertybinius poreikius
privalo patenkinti partneris (-ė) santykiuose?
Kurie **būtinai**, kitaip ilgainiui išsisikirsime?

SUSIMĄSTYMU!

**Kokia prasmė padėtų Jums likti santykiuose,
kai bus sunku?**

Kaip **NEBEĖSTI** antros pusės?

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

