Kaip NEBĖSTI antros pusės?

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

Namuose

Nusipieškite savo ribų žemėlapį.

Nuo kurios ribos komunikavimo ir gynimo pradėsite?

Užduokite klausimus.
Galite ir anonimiškai!

http://vevox.com

137-881-613

ATSIPRAŠYMAI REALYBĖJE

Kuo virsta mūsų norai?

ATSIPRAŠYMŲ ZONA

Prašymai
kaip elgtis su manimi

Priekaištai
apie elgesį su manimi

Kontrolė
kaip elgtis su manimi

Ribos
apie elgesį su manimi

Yra galimybė atsisakyti be pasekmių

UŽTIKRINTAI SUMENKINSITE **MEDŽIOKLĖS** INSTINKTUOSE ĖSANTĮ ASMENĮ:

- **Kontrolė**
- **Perimant į savo rankas**
- **Būnant nelaimingu (-a)**
- **Nusivaipant, užverčiant akis ar pan.**
- **Palyginimais**
- **Pertraukiant (nuolat)**
- **Erzinant (tyčiojantis)**
- **Kritikuojant (ypač prie kitų)**
- **Neduodant (atimant)**
  - Susidomėjimo
  - Atsakomybės
  - Įvertinimo (ypač pastangų)
  - Veto teisę
  - Intymaus susidomėjimo
- **Pagrinde - parodant, kad negeba ("kastruojant").**
- **...**

UŽTIKRINTAI SUMENKINSITE **RINKIMŲ** INSTINKTUOSE ĖSANTĮ ASMENĮ:

- **Ignoruojant**
- **Nutylint**
- **Kritikuojant:**
  - Priekaištais
  - Suteikiant menkinančią etiketę
  - Lyginant su objektais (objektyvizavimas)
  - Sarkazmu, ironija
  - Patyčiomis
  - Komentuojant veiklas
- **Neskiriant dėmesio**
- **Nerodant susidomėjimo (vis tiek nesąmonė)**
- **Nesuteikiant balso teisės, neįtraukiant**
- **Numojant ranka, nusivaipant**
- **Suteikiant menkinančią etiketę mintyse**
- **Pagrinde - ryšio atėmimas.**
- **...**

Neįmanoma nepaisyti - stabdote, netoleruojate, tiesioginės pasekmės

Prašymai
kaip elgtis su kitais

Ribos
apie elgesį su kitais

SVARBU

Lygiavertiškumą atkuria atsiprašymas ne už patį norą, o už menkinančią ar manipuliacinę formą, kuria išreiškiau norą.

Konstruktyvūs atsiprašymai atsiranda, kai išties **atsisakome teisės** menkinti antrą pusę.

PAGRINDINĖS ATSIPRAŠYMO KLAIDOS

NEATSIPRAŠOME

Jaučiamės pranašesni

Nepastebime subtilių menkinimo būdų:

- Loginis smurtas
- Jausmų neigimas “Čia nėra ko pykti”
- Nepažinti instinktyvūs menkinimo būdai

...

ATSIPRAŠYDAMI NEKURIAME LYGIAVERTIŠKUMO

Atsiprašau, **tik** kai toks elgesys yra skausmingas man pačiam (-iai) ir/arba didžiajai daliai visuomenės bei skausmas gali būti pagrindžiamas logiškai.

ATSIPRAŠOME MANIPULIATYVIAI

Norime greičiau baigti konfliktą

Pažadame tai, ko nebus “Daugiau taip nedarysiu”

Meluojame apie savo jausmus

Kopriklausomybės paskmės

...

Klausimai Atsakymai

Kaip elgtis, kai nepriima atsiprašymo, sako man ne atsiprašymo reikia, o kad tavo elgesys keistųsi.

SIEKIAMYBĖ

Atsiprašau, net kai elgesys dėl kažkokių (man nebūtinai suprantamų) priežasčių yra skausmingas antrai pusei ir stengiuosi užkirsti kelią tokiam savo elgesiui ateityje.

Diskusijai

Ar už visas situacijas, kurose menkinau antrą pusę reikia atsiprašyti norint atkurti lygiavrtišką santykį?

Konstruktyvaus atsiprašymo **esmė** - menkinimo stabdymas (lygiavertiškumo atkūrimas), ne manipuliacija.

Buvusi praktika

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

Praktika

Kokiu sakiniu atsiprašysite?

Diskusijai

Kokio atsako lauksite po atsiprašymo?

Norint, kad atsiprašymas būtų **TVARUS** ir netaptų nusižeminimu, reikia tokios pačios apimties ribos brėžimo, kad išlaikytumėte pusiausvyrą.

Klausimai Atsakymai

Turime 3 metu sūnų, dažnai pagalvoju, kad jei tai priklausytų nuo manęs musu pykčiai truktų neilgai. Labai skaudu, kad man atsiprašius vyras nepriima atsiprašymo ir toliau nesikalba, vaiposi ar kitaip kaip nemaloniai elgiasi. Skauda širdį, kad vaikas tai mato jaučia. Nežinau, kaip iš to išeiti? Kaip brėžti ribą šioje vietoje? Kaip suprasti, ar jo tie erzinii, prasivardžiavimai jau signalizuoja apie toksinius santykius? Santykiuose jaučiuosi nesaugi, negerbiama ir nežinau, kaip iš to išeiti.

NUOSEKLUS POROS/ŠEIMOS LYGIAVERTIŠKUMO SIEKIMAS

Asmeninių erdvių atkūrimas sau ir antrai pusei

SVARBU

Asmeninis darbas su savimi įmanomas **tik gebant sąmoningai (ne instinktyviai) vertinti situaciją.** Kitu atveju reikalinga išorinė pagalba.

Klausimai Atsakymai

Dažnai girdžiu, kad jis jaučiasi nelaimingas ir to priežastimi įvardija mane. Labai pikta, kai jaučiu, kad dėl visų savo nesėkmių jis neprisiima atsakomybės, o kaltę permeta man. Kaip brėžti ribą, kai įžeidžia arba bet kokiu atveju laikosi savo tiesos ir nesutinka, kad įžeidė, užgavo.

Praktika

Kokie ryžtingi sprendimai yra būtini?

Koks nelygiavertiškumas gali pražudyti Jūsų ryšį: finansų, ūkio darbų, sekso, gyvenimo erdvės, vaikų auklėjimo ar kt?

Praktika

Nusimatykite apimtį, kurioje realiai sugebėsite **brėžti ribas** ir **atsiprašyti**.

KAIP SIEKTI LYGIAVERTIŠKUMO?

Saugoti svarbiausias asmenines “erdves”.

Brėžti ribas

Atiduoti svarbiausias partnerio (-ės) “erdves”.

Atsiprašyti

Aš peržengiu ribas.

Mano ribas peržengia.

Praktika

Pradėkite.

Klausimai Atsakymai

Kaip atkurti lygiavertiškumą po to, kai radau vyrą susirašinėjantį su kitomis moterimis? Gaunasi, kad jeigu tikrinu jo telefoną, klausiu su kuo jis susirašinėja, su kuo ir kur važiuoja, tai peržengiu jo ribas? Bet jis gi peržengė mano (išdavė).