

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

**DALYVAUJANTIEMS
GYVAI**

SAVARANKIŠKA uždavinys

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?**

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

EMOCINIS “KASTRAVIMAS”

9 modulis

Kai jaučiamės bejėgiai, pradėdame:

**MENKINTI,
SILPNINTI,
BAUSTI**

**KAM REIKALINGAS
“KASTRAVIMAS”?**

Supaprastintai apibendrinsime
ir kalbėsime tik apie urvinio vyro esančio
medžioklės instinktuose “kastavimą”.

Rinkējoms, lyginant su idealizyota moterimi, **vyrai yra:**

- Grubūs
- Nedēmesingi
- Tingūs
- Užsispyrę
- Uždari
- Nelankstūs
- ...

Galimas ir kitas **urvinės moters** sprendimas:

Urvinio vyro

“REABILITACIJOS PROGRAMA”

**Jokia “REABILITACIJOS PROGRAMA”
negali būti sėkminga.**

Instinktyviai urvinė moteris turi potraukį
stipriems vyrams.

Jeigu vyras leidžiasi pakeičiamas, jis
nebėra stiprus.

“Reabilitacijos programa”

Bando kuo
stipriau parodyti,
kas ją skaudina.



“Reabilitacijos programa”

Bando kuo stipriau parodyti, kas ją skaudina.



Stengiasi visomis išgalėmis išvengti veiksmų, paremtų emocijomis.



“Reabilitacijos programa”

Bando kuo stipriau parodyti, kas ją skaudina.



Stengiasi visomis išgalėmis išvengti veiksmų, paremtų emocijomis.



Rezultatas: urvinė moteris pradeda menkinti, silpninti, bausti.

**Emocinis “kastravimas” yra urvinės
moters gynybinė reakcija.**

EMOCINIS “KASTRAVIMAS” URVINIAM VYRUI

Mažinimas, menkinimas jo gebėjimo
kurti rezultatus.

**EMOCINIO “KASTRAVIMO”
BŪDAI**

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- Kritikuojant



KRITIKA

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- Kas šaltinis?
 - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Kas šaltinis?**
 - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*
- **Ar aš manau, kad tai tiesa?**
 - *Jeigu nemanau, tai šaltinis pradeda tapti nepatikimu.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Kas šaltinis?**
 - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*
- **Ar aš manau, kad tai tiesa?**
 - *Jeigu nemanau, tai šaltinis pradeda tapti nepatikimu.*
- **Ar verta (energijos, resursų, dėmesio)?**
 - *Jeigu ne - nieko nedarysiu.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Kas šaltinis?**
 - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*
- **Ar aš manau, kad tai tiesa?**
 - *Jeigu nemanau, tai šaltinis pradeda tapti nepatikimu.*
- **Ar verta (energijos, resursų, dėmesio)?**
 - *Jeigu ne - nieko nedarysiu.*
- **Ar dabar? Gal šiuo metu yra kitų dalykų, kuriems vertingiau skirti (energijos, resursų, dėmesio)?**
 - *Jeigu yra kitų prioritetų - nieko nedarysiu.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

Apsauga nuo kritikos

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Kas šaltinis?**
 - *Jeigu negerbiu šaltinio, tai nieko verta nuomonė.*
- **Ar aš manau, kad tai tiesa?**
 - *Jeigu nemanau, tai šaltinis pradeda tapti nepatikimu.*
- **Ar verta (energijos, resursų, dėmesio)?**
 - *Jeigu ne - nieko nedarysiu.*
- **Ar dabar? Gal šiuo metu yra kitų dalykų, kuriems vertingiau skirti (energijos, resursų, dėmesio)?**
 - *Jeigu yra kitų prioritetų - nieko nedarysiu.*

RINKIMO INSTINKTUOSE

- **NĖRA APSAUGOS**

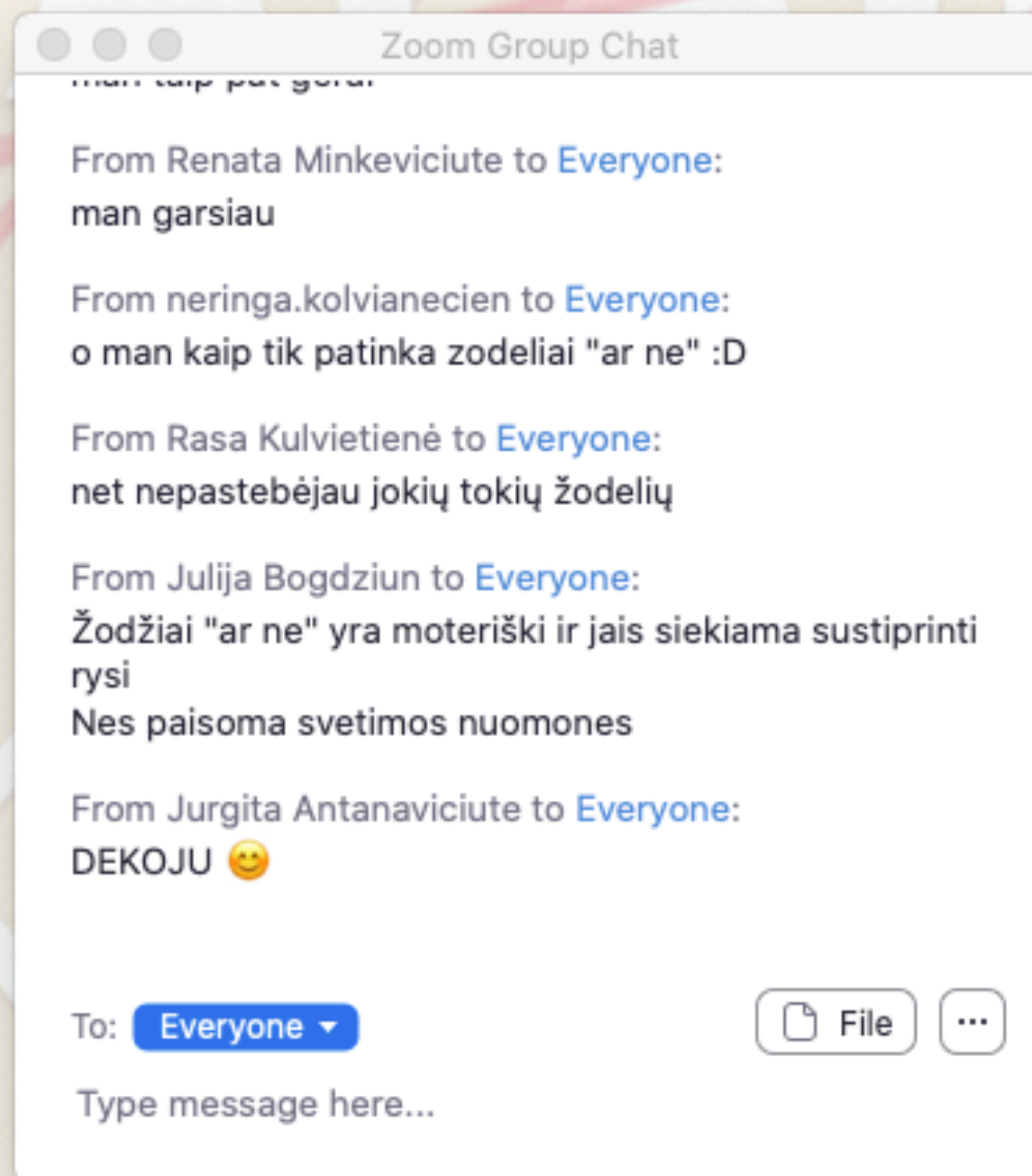
ILGAI LAIKIŲ

žais

kinų

K

K



Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

Kaip kritikuoti urvinę moterį efektyviai?

Kaip kritikuoti urvinę moterį efektyviai?

NIEKAIP!

Galima tokiu būdu manipuliuoti, bet sugriausite ryšį ir instinktyvų saugumą.

Kaip kritikuoti urvinį vyrą efektyviai?

Kaip kritikuoti urvinį vyrą efektyviai?

NIEKAIP!

Tai neveikia ir dar tapsite NEPATIKIMU šaltiniu.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- Kritikuojant
- Skundžiantis

Baisiausi skundai

Kai moteris tau skundžiasi, kad turi problemą, ir atsisako ją spręsti.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- Kritikuojant
- Skundžiantis
- Palyginimais

Palyginimai

Pozityvūs palyginimai - lygiai taip pat
“kastruoja”.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*

SAVARANKIŠKA uždavotis

Atsakykite sau į klausimą:

Už ką vertinu savo vyrą?

(Tik moterims)

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*

Dėmesio sulaukymas

Nėra dėmesio - nėra santykių.

Vyrai susitaiko su bambėjimu, pykčiu, agresija, nes geriau negatyvus dėmesys, nei jokie.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*

Seksas

Urviniam vyrui, moters rodomas noras ir iniciatyva seksui, prilygsta jo įvertinimui.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)

Kodėl stengiasi parodyti nepasitenkinimą?

Urvinę moterį motyvuoja netobulumas, urvinio vyro - nemotyvuoja.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojant**

Ignoravimas

Tu toks nesvarbus, kad net nevertas dėmesio.

Tu “niekas”.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojant**
- **Vadovaujant viskam**

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojant**
- **Vadovaujant viskam**
- **Perimant į savo rankas**

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruoiant**
- **Vadovaujant viskam**
- **Perimant į savo rankas**
- **Nuolatos pertraukiant**

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojujant**
- **Vadovaujant viskam**
- **Perimant į savo rankas**
- **Nuolatos pertraukiant**
- **Nusivaipymas, akių užvertimas**

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojujant**
- **Vadovaujant viskam**
- **Perimant į savo rankas**
- **Nuolatos pertraukiant**
- **Nusivaipymas, akių užvertimas**
- **Erzinimas, patyčios**

Erzinimas, patyčios

Vyrai iš vyrų patyčias priima lengviau, nei iš moterų.

“KASTRAVIMO” BŪDAI

- **Kritikuojant**
- **Skundžiantis**
- **Palyginimais**
- **Neduodant:**
 - *Susižavėjimo*
 - *Atsakomybės*
 - *Įvertinimo (ypač pastangų)*
 - *Dėmesio*
 - *Sekso*
- **Būnant niekada nepatenkinta**
(visuomet rasti, kas blogai)
- **Ignoruojujant**
- **Vadovaujant viskam**
- **Perimant į savo rankas**
- **Nuolatos pertraukiant**
- **Nusivaipymas, akių užvertimas**
- **Erzinimas, patyčios**
- **Sakant “būk nors kartą vyras”**

**Kas vyrams yra moterys, kad
jie ištvėria visa tai?**

“KASTRAVIMO” POVEIKIS

Trumpalaikis “kastavimo” efektas

Vyrai **priima “kastavimą”, kaip puolimą**, kuris atima iš jų gebėjimą veikti, kurti, komunikuoti, mąstyti.

Todėl **kyla emocinė pykčio, įniršio** reakcija.

“Kastavimas” iššaukia pačias primityviausias vyrų gynybines reakcijas ir tuomet skundžiamės, kad vyrai neišsivystę.

Ilgalaikis “kastravimo” poveikis

Ilgai patiriantys gebėjimo kurti rezultatus menkinimą (šeimoje ir visuomenėje) vyrai:

Pradedą ne **branginti** moteris, o su jomis **konkuruoti**.

Pradedą ne **pasitikėti** moterimis, o **bijoti** jų.

Pradedą ne **gerbti** moteris, o vertinti su **panieka**.

Vietoje **artumo** su moterimis, pradeda laikytis **atstumo**.

Vietoje **moterų saugojimo**, pradeda **saugotis nuo jų**.

SAVARANKIŠKA *užduotis*

Atsakykite į klausimą:

3 “mėgstamiausi” būdai “kastruoti” medžiotojus?

Pasidalinkite atsakymais čia: **<http://www.g.santykiukursai.lt>**

**Kastravimas sukuria tiek pat
žalos abiem pusėms.**

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę