



Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

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

Klausimai Atsakymai

”

Ką daryti su lūkesčiais, kaip juos valdyti? Tiesiog ignoruoti, nes jie nepranyksta supratu, kad yra begaliniai?

“

Klausimai Atsakymai

”

Ar gales zmogus islaikyti "Stubura", jei jo poreikiai, kurie nepriklauso nuo pacio zmogaus, nebus niekada patenkinti arba labai retai? Pvz.: seksas (per metus 3 - 4 kartai), rysio palaikymas (laikas kartu per savaite apie 3-4 valandas) ir t.t.?

“

Klausimai Atsakymai

”

50% laiko santykių esu itampoje, barniuose, girdžiu jo priekaištus kaltinimus ir taip sunku tame išbūti, labai kerta per psichologinę sveikatą. Norisi išsaugoti santykius, tačiau kartais atrodo kaip palengvėtu jei išsiskirtume, laiko bendras vaikas. Kaip suprasti ar šie santykiai verti gelbėjimo ar visgi jie per daug toksiski ne tik mums bet ir mūsų vaikui.

“

Klausimai Atsakymai

”

Kodėl kalbant apie santykių prasmę, kalbama, santykių "audros" metu? Juk santykiai daugiau ramūs stabilūs, tai tokiu metu tos prasmės, kaip saugumas, pagarba, palaikymas yra svarbios ir realios.

“

Klausimai Atsakymai

”

Ar įmanoma grąžinti santykiui lygiavertiškumą, jei ribas brėžia ir mokosi atsiprašyti tik vienas partneris? Pavyzdžiui, aš jau dabar pradėdau suprasti, kad, tikriausiai, beveik visas jo erdves nuolat peržengiu, tikrai labai dažnai jį menkinu, kontroliuoju (labai!), priverčiu jaustis kaltu ir pan. (Ha, nieko keisto, kad santykiuose ne kartą kvepėjo neištikimybe).

BET, kaip ir minėjote, mes tiek pripratę prie tų nelygiaverčių santykių, kad net jei ir paklausiu, kurioje vietoje aš peržengiu ribas, vargu ar man pasakys, nes dabar suprantu, kad jis jaučia grėsmę (po kažkokių jo pasisakymų ne kartą esu dar labiau užsipuolusi ar kamantinėjusi). Ar man bandyti skaityti tarp eilučių ir rasti tas jo erdves ir ribas? Ar tiesiog brėžti savo ribas, mokytis atsiprašyti, kai jaučiu, kad reikia ir stebėti, kaip keičiasi inercija?

“

Terminai

”

Jus pries pradedami mokymus paminejot, kad sie mokymai veiks, jei santykiai yra "Normalus". Kaip galima nustatyti ar jie normalus? Gal yra kazkokie kriterijai, kuriuos ivertinus, butu galima bent is dalies suprasti, kad jie daug maz normalus? Jei antra puse yra daznokai vartojanti alkoholi, jei linkusi i depresija, ilga miega ir nieko neveikima arba atvirksciai, dirba be pertrauku visa para, o po to savaite gulejimo. Ar cia yra kas nors, kas rodytu bent maza nukrypima nuo "Normaliu" santykiu?

”

Tarumysi

”

Jei žmogus turi daug nepatenkintų poreikių ar jo ribos perženkta, bet ne sutuoktinio, o pvz vaikų, kolegų ar pan tai vistiek jis gali išsilieti ant antros pusės?

Ar santykiai gali būti ilgalaikiai, jei jų prasmė poroje skiriasi? O jei vienas supranta savo prasmę, o kitas apie tai net negalvoja?

”



Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

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