



Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

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

Klausimai Atsakymai

”

Konkreči šviežia situacija! Konfliktas apie nelygybę. Prasidėjo nuo 50/50 biudžeto, pasakiau “tai 50/50 buities darbai”. Ir tada mane įtikinėja, kad yra 50/50, vien dėl vienos priežasties: aš einu anksčiau miegoti, taigi partneris iki jo miego 2 valandas sėdi virtuvėje ant taburetės ir scroolina, kad man netrukdytų miegoti. Per savaitę 14 valandų. Taigi pagal jo logiką 14 valandų buities darbų per savaitę yra lygu jo 14 valandų pasiaukojimo duodant man ramiai miegoti. Bet sako bent jau gali atpirkti skalbiniais (tai 3 valandos per savaitę). Kodėl aš nematau čia lygybės? Ar visgi aš neįvertinu jo ir turėčiau tas 14 (ar bent jau 3) valandas atidirbti?

“

4 LYGMENYS, KAIP MES SUVOKIAME SANTYKIUS SU ANTRA PUSE

4 Besąlyginė meilė

3 **Tavo poreikiai yra mano poreikiai
(mūsų poreikiai - lygiaverčiai)**

2 Mainai (lygybė)

1 Viskas apie mane

Klausimai Atsakymai

”

Prašymai ir nelygybės jausmas. Aš dažnai padarau savo partneriui kažką iki jam paprašius, pavyzdžiui, išskalbiu jo drabužius, nuperku ką reikia ir pniš. Būna paprašo kažko, o tai būna jau padaryta. Mano partneris retai padaro neprašytas, dažnai atsisako paprašytas ir kaltina mane, kad aš daug prašau.

Bandau pasakyti, kad daug prašau, nes pats mažai padaro. Jis irgi daug prašytų, jei aš negalvočiau pati. Pokalbį nutraukia ir galų gale aš nieko nepešu. Man trūksta, kad apie mane ir apie namus galvotų daugiau. Po tokių jo pokalbio nutraukimų atrodo toks jausmas, kad jei man pasipirštų, aš bijočiau sakyti taip... kaip spręsti?

“

Klausimai Atsakymai

”

Bandau brėžti riba vyrui dėl įžeidinėjimų (mažybinių jo išgalvotų žodžių) ir mintysi susidelfiojau, kad man palengvetu jei aš iš tos situacijos galėčiau išeiti ir su sūnumi išvažiuoti pas mama kuriam laikui, bet žinau, kad grįžus jis būtų labai piktas ir įžeistas, o ir man pačiai neatrodo sąžininga palikti jį be vaiko dėl to, kad mane įžeidė. Jei atsitraukiu iš pokalbio man tai neatrodo riba, nes tada man labai sunku išbūti (gal įtakoja ir tai, kad gyvename vieniemyje, kur aplink nėra kitų žmonių). Kokia dar galėtų būti pasekmė, brėžiama riba tokioje situacijoje 🙊

“

Klausimai Atsakymai

”

Kokia riba dar galėtų būti, kai vyras erzinas ir vadina išgalvotais žodžiais, kuriuose nemato nieko blogo... Į galva ateina tik skyrybos ir išvažiuoti. Atsitraukti iš pokalbio nesigauna, nes jis pats pasako, kad tai pakalbėsime, kai tau praeis, kai nuotaika pagerės..

“

Klausimai Atsakymai

”

Man norėtusi tiesiog išgirsti konkrečių tiesioginių pasekmių pavyzdžių konkrečioms ribų brėžimo situacijoms. Pvz.: vėluoja - nelaukiu, nekalba-?, neina miegot-?, mušasi - kviečiu policiją, menkina- atsitraukiu, kelia balsą - nutraukiu pokalbį ir t.t. Kad tos pasekmės nebūtų nei kastracija, nei manipuliacija.

“

Klausimai Atsakymai

”

Gyvename su vyru vienkiemyje jo gimtajame krašte. Esant nekalbadieniams labai sunku tiesiog gyventi su tuo. Ar būtų teisinga taikyti tokia pasekmę, kad jei tu nesikalbėsi, mane ignoruosi, supykus net ir po dienos neateisi pasikalbėti, aš tuomet išvažiuosiu į savo gimtajį kraštą, kad pasitraukti iš tos situacijos?

“



Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

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