

AMIR LEVINE *ir*
RACHEL HELLER
Prieraišumas

AUDIOKNYGOS PRIEDAS

Visos teisės saugomos

Pažymėkite varnelę mažame langelyje prie kiekvieno teiginio, kuris jums tinka (jei atsakymas jums netinkamas, iš viso jo *nežymėkite*).

	TIESA		
	A	B	C
Dažnai nerimauju, kad mano partneris liausis mane mylėjęs.	<input type="checkbox"/>		
Man nesunku rodyti švelnumą partneriui.		<input type="checkbox"/>	
Bijau, kad tuomet, kai geriau mane pažins, tam žmogui nebeatiksiu.	<input type="checkbox"/>		
Labai greitai atsigauanu po nutrūkusių santykių. Keista, kaip galiu išmesti kitą žmogų iš savo minčių.			<input type="checkbox"/>
Jeį nepalaikau santykių, jaučiuosi nerimastingas ir nepilnavertis.	<input type="checkbox"/>		

Pirmas žingsnis: koks yra mano prieraišumo stilius?

	TIESA		
	A	B	C
Man sunku emociškai palaikyti partnerį, kai jam sunku.			<input type="checkbox"/>
Kai mano partneris ne su manimi, nerimauju, kad jis gali susidomėti kuo nors kitu.	<input type="checkbox"/>		
Jaučiuosi gerai priklausydamas nuo savo romantinio partnerio.		<input type="checkbox"/>	
Mano nepriklausomybė man svarbiau nei mano santykiai.			<input type="checkbox"/>
Nesu linkęs dalytis savo giliausiais jausmais su savo partneriu.			<input type="checkbox"/>
Kai parodau savo partneriui, kaip jaučiuosi, bijau, kad jis man neįsakytų to paties.	<input type="checkbox"/>		
Iš esmės esu patenkintas savo romantiniais santykiais.		<input type="checkbox"/>	
Nejaučiu poreikio blogai elgtis, kai palaikau romantinius santykius.		<input type="checkbox"/>	
Labai daug galvoju apie savo santykius.	<input type="checkbox"/>		
Man sunku priklausyti nuo romantinio partnerio.			<input type="checkbox"/>
Esu linkęs labai greitai prisirišti prie romantinio partnerio.	<input type="checkbox"/>		
Man šiek tiek sunku išsakyti savo poreikius ir norus savo partneriui.		<input type="checkbox"/>	
Kartais partneris mane pykdo ar erzina, nors nesuprantu, kodėl taip yra.			<input type="checkbox"/>
Jautriai reaguojau į partnerio nuotaiką.	<input type="checkbox"/>		
Tikiu, kad dauguma žmonių iš esmės yra sąžiningi ir patikimi.		<input type="checkbox"/>	
Man labiau patinka atsitiktinis seksas be įsipareigojimų, nei intymumas su vienu žmogumi.			<input type="checkbox"/>
Gerai jaučiuosi dalydamasis su partneriu asmeninėmis mintimis ir jausmais.	<input type="checkbox"/>		

Prierašumas

	TIESA		
	A	B	C
Nerimauju, kad jei partneris mane paliks, daugiau nebesusirasiu nieko kito.	<input type="checkbox"/>		
Įsitempiu, jei partneris pasidaro man pernelyg artimas.			<input type="checkbox"/>
Konfliktų metu, užuot diskutavęs, esu linkęs elgtis ar kalbėti impulsyviai; vėliau to gailiuosi.	<input type="checkbox"/>		
Nesutarimas su partneriu paprastai nepriverčia manęs suabejoti mūsų santykiais apskritai paėmus.		<input type="checkbox"/>	
Mano partneriai paprastai nori artimesnio ryšio, nei jaučiuosi galintis sau leisti.			<input type="checkbox"/>
Sielujuosi, kad nesu pakankamai patrauklus.	<input type="checkbox"/>		
Kartais žmonėms atrodau nuobodus, nes palaikydamas santykius esu linkęs sukurti mažytes dramas.		<input type="checkbox"/>	
Ilgiauosi partnerio, kai nesame kartu, tačiau būnant kartu jaučiu poreikį pabėgti.			<input type="checkbox"/>
Kai su kuo nors nesutinku, man nesunku išsakyti savo nuomonę.		<input type="checkbox"/>	
Nekenčiu jausmo, kad kitas žmogus nuo manęs priklauso.			<input type="checkbox"/>
Jei pastebiu, kad mane dominantis žmogus atkreipia dėmesį į kitus, neleidžiu, kad tai mane paveiktų. Gal ir pajuntu pavydo dilgtelėjimą, tačiau tai laikina.		<input type="checkbox"/>	
Jei pastebiu, kad mane dominantis žmogus atkreipia dėmesį į kitus, jaučiu palengvėjimą – vadinasi, jis nenori rimtų santykių.			<input type="checkbox"/>
Jei pastebiu, kad mane dominantis žmogus atkreipia dėmesį į kitus, jaučiuosi prislėgtas.	<input type="checkbox"/>		
Jei žmogus, su kuriuo susitikinėjau, tampa šaltas ir abejingas, susimąstau apie tai, kas galėjo nutikti, tačiau žinau, kad veikiausiai tai nesusiję su manimi.		<input type="checkbox"/>	

Pirmas žingsnis: koks yra mano prieraišumo stilius?

	TIESA		
	A	B	C
Jei žmogus, su kuriuo susitikinėju, tampa šaltas ir abejingas, veikiausiai nesuksiu sau galvos; gal net pajusiu palengvėjimą.			<input type="checkbox"/>
Jei žmogus, su kuriuos susitikinėju, tampa šaltas ir abejingas, imu nerimauti, kad padariau ką nors ne taip.	<input type="checkbox"/>		
Jei mano partneris nori skirtis su manimi, pasistengsiu parodyti jam, ką praranda (šiek tiek pavydo dar niekam nepakenkė).	<input type="checkbox"/>		
Jei žmogus, su kuriuo susitikinėju keletą mėnesių, nori nutraukti mūsų bendravimą, iš pradžių man bus skaudu, tačiau netrukus atsigausiu.		<input type="checkbox"/>	
Kai palaikydamas santykius gaunu ko noriu, nebežinau, ko daugiau noriu.			<input type="checkbox"/>
Man nesunku palaikyti santykius su buvusiu partneriu (griežtai platoniskus) – juk galiausiai turime daug bendro.		<input type="checkbox"/>	

* Adaptuota Fraley'io, Wallerio ir Brennano (2000) ECR-R klausimyno versija

Sudėkite visus A stulpelyje pažymėtus langelius: _____

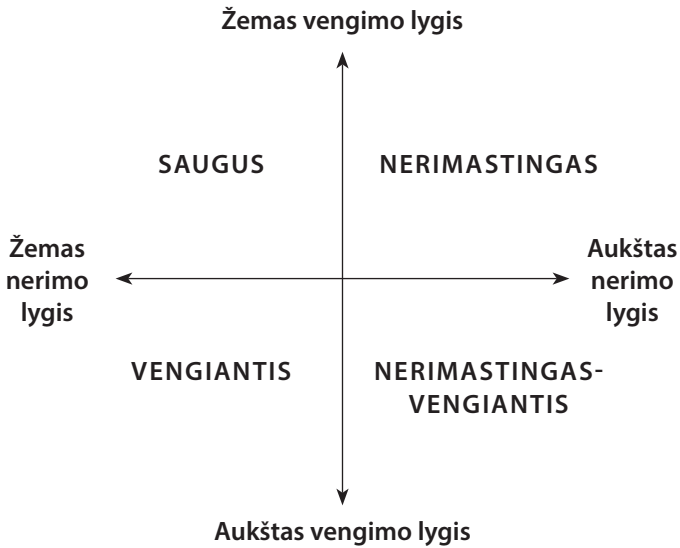
Sudėkite visus B stulpelyje pažymėtus langelius: _____

Sudėkite visus C stulpelyje pažymėtus langelius: _____

Vertinimo raktas

Kuo daugiau teiginių pažymėsite vienoje kategorijoje, tuo labiau pasižymėsite atitinkamo prisirišimo stiliaus savybėmis. A kategorija reiškia *nerimastingą* prieraišumo stilių, B kategorija – *saugų* prieraišumo stilių, o C kategorija – *vengiantį* prieraišumo stilių.

DU PRIERAIŠUMO MATMENYS



(Paremta Brennano, Clarko ir Shaverio Dviejų prierašumo matmenų skale).

A GRUPĖ

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>1. Siunčia dviprasmiškus signalus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrodo atsiribojęs ir abejingas, bet kartu ir pažeidžiamas (o tam negalite atsispirti). • Kartais dažnai skambina, o kartais neskambina visai. • Užsimena apie artumą, pavyzdžiui, „Kai pradėsime kartu gyventi...“; bet vėliau elgiasi taip, tarsi jūsų santykiai neturėtų ateities.
1	2	3	<p>2. Labai vertina savo nepriklausomybę – smerkia priklausomybę ir „reiklumą“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Man reikia daug erdvės.“ • „Mano darbas suryja visą mano laiką, tad šiuo metu mano gyvenime nėra vietos rimtiems santykiams.“ • „Negalėčiau būti su žmogumi, kuris nėra visiškai nepriklausomas.“
1	2	3	<p>3. Nuvertina jus (ar ankstesnius partnerius) – net jei tai daro juokais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juokauja apie tai, kaip prastai orientuojatės žemėlapiuose, arba tai, kaip „miela“, kad esate apvalutė. • Pasakoja apie žmogų, kuriuo itin domėjosi, tačiau po kelių pasimatymų susižavėjimas dingo dėl kokio nors fizinio bruožo. • Buvo neištikimas ankstesniam partneriui.
1	2	3	<p>4. Pasitelkia atsiribojimo – emocinio ar fizinio – strategijas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su ankstesniu partneriu praleido šešerius metus, tačiau taip ir negyveno kartu. • Mieliau grįžta nakvoti namo arba renkasi miegoti po atskiromis antklodėmis arba atskirose lovose. • Yra linkęs atostogauti vienas. • Planai migloti – neaišku, kada vėl susitikssite, ar persikelsite gyventi kartu. • Išsiveržia žingsniu į priekį, kai einate kartu.

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>5. Palaikydamas santykius pabrėžia ribas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parodo, kad „čia yra MANO draugai [ar šeima] – nelįsk!“ • Nesikviečia jūsų į svečius, mieliau leidžia laiką pas jus.
1	2	3	<p>6. Nerealistiškai romantizuoja idealius santykius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilgesingai kalba apie tai, kaip kada nors suras tą vienintelį žmogų. • Idealizuoja buvusius santykius, bet nelabai gali paaiškinti, kodėl jie nutrūko. • „Nežinau, ar dar kada nors pasijusiu taip, kaip su savo buvusiu partneriu.“
1	2	3	<p>7. Nepsitiki – bijo, kad partneris juo pasinaudos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yra įsitikinęs, kad žmonės, su kuriais eina į pasimatymus, nori „įvilioti“ jį į santuoką. • Bijo, kad partneris finansiškai juo pasinaudos.
1	2	3	<p>8. Nelanksčiai žvelgia į santykius ir laikosi nepalenkiamų taisyklių (su kuriomis turite sutikti).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelia konkrečius reikalavimus tam tikro „tipo“ partneriui, pavyzdžiui, puiki išvaizda, lieknas kūnas, šviesūs plaukai. • Yra įsitikinęs, kad geriausia gyventi atskiruose namuose ir nesituokti. • Švaistosi tokiais apibendrinimais kaip „Visos moterys / vyrai nori to ar ano“ arba „Susituokus ar apsigyvenus kartu jos / jie pasikeičia.“ • Nemėgsta kalbėtis telefonu, nors tai pagrindinis jūsų būdas palaikyti ryšį.
1	2	3	<p>9. Kilus nesutarimams turi pasišalinti arba „pratrūksta“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Žinai ką, pamiršk, nenoriu apie tai kalbėti.“ • Pašoka ir įsiutęs išeina.

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>10. Aiškiai neišsako savo ketinimų – belieka tik spėlioti, kokie jie, taip pat kaip ir tai, kokie jo jausmai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilgą laiką prabūna kartu su jumis, bet neapasako „Aš tave myliu.“ • Kalba apie tai, kad metams išvažiuos į užsienį, neužsimindamas, kaip toks sprendimas paveiks jūsų santykius.
1	2	3	<p>11. Jam sunku kalbėti apie jūsų santykius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verčia jus jaustis nejaukiai, kai norite paklausti, kur, jo manymu, veda jūsų santykiai. • Kai užsimenate apie tai, kas neduoda jums ramybės, atsako „Atsiprašau...“ plačiau nepaiškindamas. • Kai kuriomis temomis kalbėti nevalia.

(Susumuokite 1–11 klausimų rezultatus)

Bendras A grupės rezultatas: _____

B GRUPĖ

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>1. Patikimas ir nuoseklus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paskambina tada, kai pažada paskambinti. • Kuria planus ir jų laikosi. Jei ko nors nepavyksta įgyvendinti, perspėja iš anksto, atsiprašo, pasiūlo alternatyvą. • Nesišvaisto pažadais. Jei negali išpildyti pažado – paaiškina!
1	2	3	<p>2. Priima sprendimus kartu su jumis (nevienošališkai).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptaria planus, nemėgsta priimti sprendimo iš pradžių neišklausęs jūsų nuomonės. • Kuria planus atsižvelgdamas į jūsų pageidavimus. Nemano, kad vienintelis žino geriausiai.

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>3. Lankstus požiūris į santykius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neieško tam tikro tipo partnerio, pavyzdžiui, tam tikro amžiaus ar išvaizdos. • Yra atviras įvairiems sprendimams, pavyzdžiui, apsigyvenimui kartu, bendrai banko sąskaitai. • Nesišvaisto tokiais apibendrinimais kaip „Visos moterys / vyrai nori to ar ano“ arba „Susituokus ar apsigyvenus kartu jos / jie pasikeičia.“
1	2	3	<p>4. Geba aiškiai aptarti santykių klausimus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skatina jus laisvai jaustis, jei norite paklausti, ką jis mano apie jūsų santykius arba bendrą ateitį (net jei atsakymas jums nepatiks). • Pasako jums, jei kažkas jam neduoda ramybės, nesiautėja ar nesitiki, kad atspėsite.
1	2	3	<p>5. Kilus nesutarimams, ieško kompromiso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iš visų jėgų stengiasi suprasti, kas jums <i>iš tiesų</i> neduoda ramybės, ir ieško problemos sprendimų. • Kilus nesusipratimui nesiekia problemos išspręsti bandydamas įrodyti, kad yra teisus.
1	2	3	<p>6. Nebijo įsipareigojimų ar priklausomybės.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nepergyvena, kad kėsinatės į jo teritoriją ar laisvę. • Nebijo, kad jūs arba kiti partneriai siekia įvilioti jį į santuoką ar pasinaudoti jo pinigais ir pan.
1	2	3	<p>7. Santykių nelaiko sunkiu darbu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nekalba apie tai, kiek kompromisų ir pastangų reikalauja santykiai. • Yra atviras naujiems santykiams, net jei aplinkybės nėra idealios (pvz., kai daug laiko atima darbas ar studijos).

Prierašumas

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>8. Artumas skatina didesnį artumą (o ne atsiribojimą).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po jautraus ar skaudaus pokalbio jus nuramina ir yra šalia. Nededa į kojas! • Kai permiegate kartu, pasako, kiek daug jam reiškiate (ne <i>tik</i> tai, kad seksas buvo geras).
1	2	3	<p>9. Anksti supažindina su draugais ir šeima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nori, kad būtumėte jo draugų rato dalimi. Nebūtinai inicijuoja pažintį su savo šeima, bet jei išreiškiate norą su jais susipažinti arba pasiūlote susipažinti su jūsiškiais, mielai sutinka.
1	2	3	<p>10. Natūraliai reiškia jums savo jausmus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paprastai anksti pasako, ką jums jaučia. • Dosniai vartoja tris žodžius „Aš tave myliu.“
1	2	3	<p>11. Nežaidžia žaidimų.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neverčia jūsų spėlioti ir nebando sukelti pavydo. • Neskaičiuoja „Aš jau du kartus skambinau, dabar tavo eilė“ arba „Aš visą dieną laukiau tavo atsakymo, dabar ir tu palauk visą dieną.“

(Susumuokite 1–11 klausimų rezultatus)

Bendras B grupės rezultatas: _____

C GRUPĖ

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>1. Palaikydami santykius nepaprastai siekia artumo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sutinka kartu atostogauti, kraustytis gyventi kartu ar ankstyvame santykių etape visą laiką leisti kartu (nors nebūtinai tai inicijuoja). • Be galo patinka fizinis kontaktas (laikytis už rankų, paglostymus, bučinius).

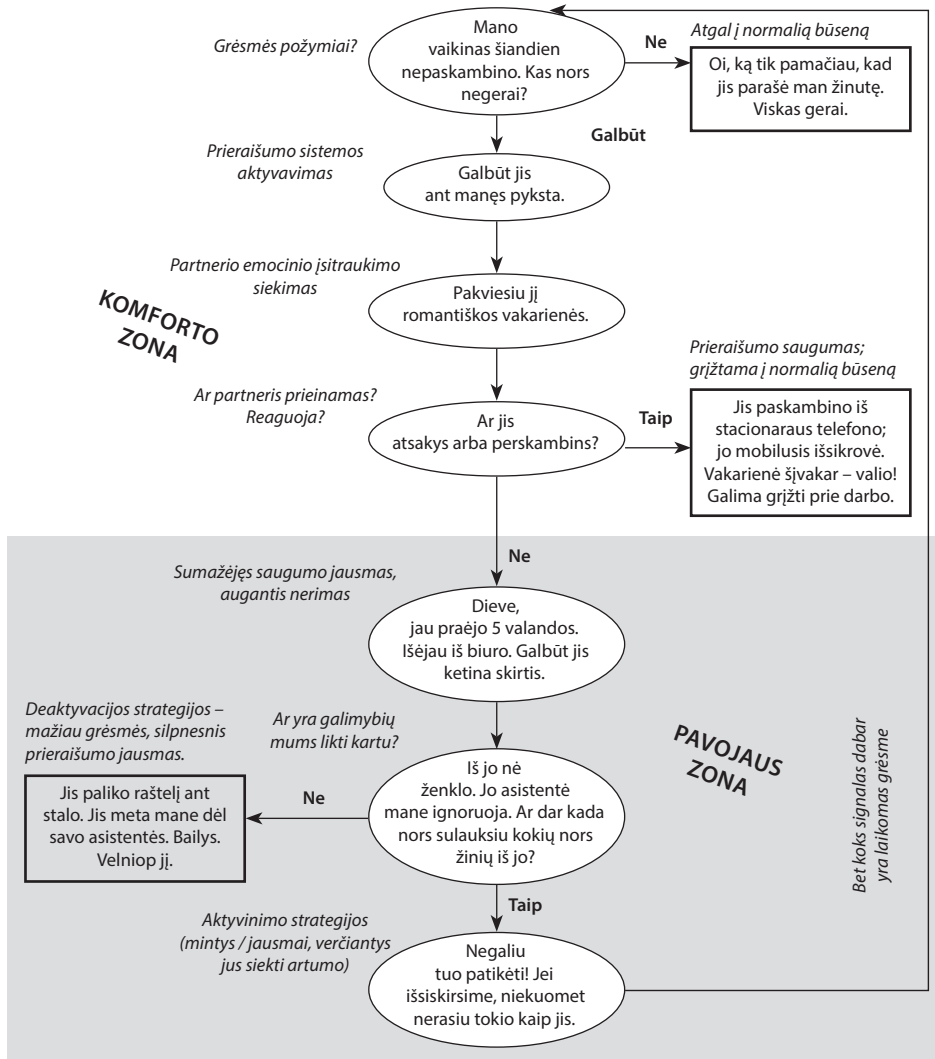
Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>2. Išreiškia nesaugumo jausmą – nerimauja dėl atstūmimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daug klausinėja apie jūsų ankstesnius partnerius, norėdamas lygintis su jais. • Stengiasi sužinoti, ar vis dar ką nors jaučiate savo buvusiajam. • Iš visų jėgų stengiasi jums įtikti. • Baiminasi, kad jūsų jausmai ar seksualinis susidomėjimas juo išblės.
1	2	3	<p>3. Jaučiasi nelaimingi, kai nėra užmezgę santykių.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Net jei to nepasako, jaučiate, kad jis desperatiškai trokšta ką nors susirasti. • Kartais pasimatymas primena atranką į „būsimus vyrus / žmonas“.
1	2	3	<p>4. Žaidžia žaidimus, kad išlaikytų jūsų dėmesį / susidomėjimą.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jei nepaskambinate kelias dienas, vaidina abejingą. • Apsimeta, kad neturi laiko ar yra užsiėmęs. • Bando manipuliuoti tam tikromis situacijomis, kad būtumėte labiau prieinamas ir susidomėjęs.
1	2	3	<p>5. Sunkiai geba paaiškinti, kas jam neduoda ramybės. Tikisi, kad atspėsite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viliasi, jog iš subtilių užuominų suprasite, kad jis yra nusiminęs ar nepatenkintas (jei tai nesuveikia, ima siautėti).
1	2	3	<p>6. Siautėja užuot sprendęs tarp jūsų kilusius sunkumus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginčo metu grasina išėsis (bet vėliau persigalvoja). • Neišreiškia savo poreikių, bet galiausiai demonstruoja nusivylimą dėl susikaupusių nuoskaudų.

Rezultatas			Apibūdinimas
1	2	3	<p>7. Palaikant santykius jam sunkiai sekasi nesusieti visko su savimi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jei turite iki vėlumo dirbti, kai jis rengia vakarėlį, tai interpretuoja kaip „Tu nenori susipažinti su mano draugais“. • Jei grįžtate namo pavargęs ir nenorite kalbėtis, interpretuoja tai kaip „Tu manęs nebemyli.“
1	2	3	<p>8. Leidžia jums užduoti santykių toną, kad neliktų įskaudintas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jūs paskambinate, tada jis paskambina; jūs pasakote, kad jam kažką jaučiate, tada jis taip pat pasako, kad jums kažką jaučia (bent jau iš pradžių). Nenori rizikuoti.
1	2	3	<p>9. Yra susirūpinęs santykiiais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po pasimatymo jūs grįžtate namo ir einate miegoti. Jis grįžta ir aptarinėja kiekvieną jūsų pasimatymo smulkmeną su draugais. • Kai nesate kartu, dažnai skambina ar rašo žinutes <i>arba</i> neskambina visai ir laukia, kol jūs paskambinsite (gynybinė reakcija).
1	2	3	<p>10. Bijoj, kad smulkmenos gali sužlugdyti jūsų santykius; yra įsitikinęs, kad turi labai stengtis, jog išlaikytų jūsų susidomėjimą.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sako štai tokius dalykus: „Šiandien tau tiek daug kartų skambinau, bijau, kad pavargsi nuo manęs“ arba „Nevykusiai pasirodžiau prieš tavo šeimą, dabar jie manęs nekęs.“
1	2	3	<p>11. Įtartinėja jus neištikimybe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sužino jūsų slaptažodį ir tikrina elektroninius laiškus. • Budriai seka, kur esate. • Knisiasi po jūsų daiktus, ieškodamas įrodymų.

(Susumuokite 1–11 klausimų rezultatus)

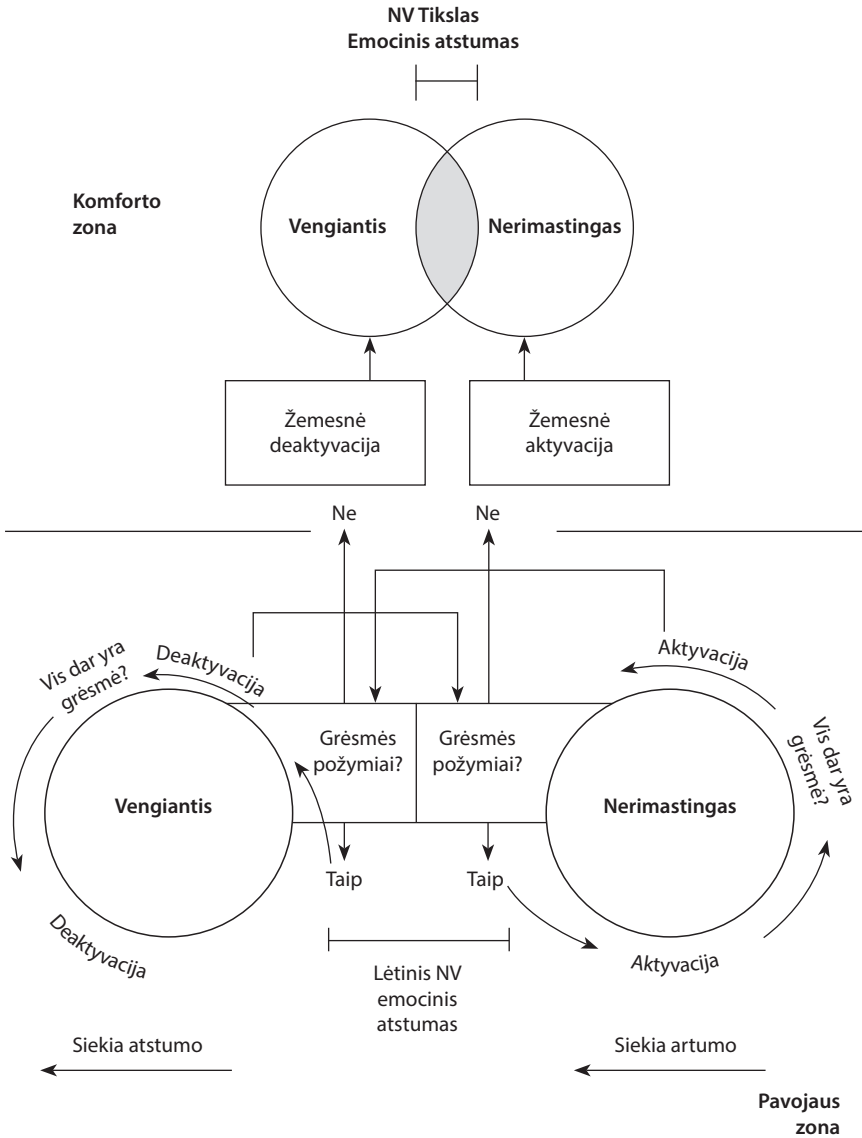
Bendras C grupės rezultatas: _____

PRIERAISUMO SISTEMA KAIP RASTI KELIĄ ATGAL Į KOMFORTO ZONĄ



Paremta integratyviu Shaverio ir Mikulincerio 2002 metų modeliu

FAKTAI APIE NERIMO IR VENGIMO SPĄSTUS



SANTYKIŲ INVENTORIUS

1. Partnerio vardas	2. Kokie yra / buvo šie santykiai? Kokius pasikartojančius elgesio modelius prisimenate?	3. Situacija, paskatinusi prierašumo sistemos aktyvumą / deaktyvumą	4. Mano reakcija (mintys, jausmai, veiksmai)

Ištrūkti iš nerimo ir vengimo sąrašų

5. Nesaugaus prieraišumo darbiniai modeliai ir principai	6. Kaip pralaimiu, pasiduodamas tiems darbiniams modeliams / principams?	7. Nurodykite saugų pavyzdį, kuris svarbus šiai situacijai, ir saugius principus, kuriuos vertėtų perimti. Kuo jis / ji svarbus?