



PYKTIS

Jaučiamas pyktis yra ženklas, jog mūsų asmuo yra pavojuje. Kad kažkas, o gal mes patys su savimi elgiamės taip, kaip mums yra negerai. Tai, ką galime pamatyti sekdami pykčio pėdsakais, yra labai unikalu. Dėl to trijuose susitikimuose kviesime patyrinėti savo autentišką pyktį ir už jo slypinčius kitus jausmus. Ieškosime, kaip būti su savimi kylant nepasitenkinimui ir kaip jo neužauginti iki agresijos ar visiško atsitraukimo nuo savęs ar mums svarbių žmonių.

TRIJŲ ŠEŠTADIENIŲ CIKLAS

Kovo 5 d. „Ką kalba mano pyktis?“

Pyktis iš ties sukelia nemažai įtampos, nepasitenkinimo, nusivylimo savimi ar kitais. Vis gi bandymas kokiomis nors priemonėmis sukontroliuoti jo pasireiškimą, jį slopinti, paprastai veda mus į abejingumą ir atsitraukimą nuo mums svarbių žmonių arba į veiksmus, kurie tampa agresyvūs. Seminare bandysime atpažinti ir „perskaityti“, kokias žinutes pyktis mums nori perduoti.

Balandžio 2 d. „Kas slepiasi po mano pykčiu?“

Neretai pyktis yra tik ledkalnio viršūnė, kuri kartais pasirodo labai tyliai, o kartais išlenda staigiai ir su trenksmu. Tačiau žvelgiant giliau matysime, kad po pykčio šarvais gali slėptis trapioji mūsų dalis - bejėgiškumas, vienišumas, pažeidžiamumas, netobulumas, baimės ar kiti jausmai, kuriems šio susitikimo metu mokysimės rasti vietą savo gyvenime.

Balandžio 23 d. „Pyktis ir galia“

Kartais pyktis tampa išraiška to, kad tarp darbų, pareigų, rūpesčių kitais pametame save. Seminare ieškosime kažkur *po spintomis* užkištų savo troškimų, svajonių, norų, kurie kartas nuo karto leidžia apie save žinoti per išlindusius riksmus: „atsibodo!“, „kiek galima!“, „viskas tik jums!“, „kada man!“, „o aš?!“

KAIP? Užsiėmimų metu apie pyktį ne tik kalbėsime, bet bandysime jį pamatyti piešdami, judėdami, dalindamiesi vienas su kitu skirtingais pykčio išgyvenimais. Bandysime sekti pėdomis gyvūno, kuris gyvena mumyse ir visomis jėgomis stengiasi mus išsaugoti unikalius, gyvus ir gebančius neprarasti savęs santykiuose su kitu. Seminarą ves psichologės Rimantė Eidukevičiūtė ir Vaida Platkevičiūtė.

Kur? Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras, J. Matulaičio a. 3, Vilnius

Kiek truks? šeštadieniais nuo 10 val. iki 16. val. su valanda pietų pertraukai.

Už kiek? Vieno šeštadienio seminaro kaina 25 eur. Galima registracija į vieną, du arba visus tris seminarus.

Registracija tel. 868782865 arba el. paštu: vaida.platkeviciute@gmail.com iki vasario 29 d.