

PIECI MĪTI PAR PIEKRIŠĀNU



KAS TĀ IR UN KĀPĒC
TĀ IR SVARĪGA
JEBKURĀS
ATTIECĪBĀS

Piekrišana ir būtiska veselīgu attiecību sastāvdaļa, tomēr ne visiem mums tā ir līdz galam izprotama. Tādi jautājumi kā **Kas tā ir? Kā es varu zināt, ka piekrišana ir notikusi? Vai piekrišana attiecas tikai uz intīmām attiecībām? Vai man jājautā visu laiku? Ja nu jautājot es saņemšu atbildi, ko negribu saņemt?** un daudzi citi ir svarīgi, lai izprastu piekrišanu un tās nozīmību ikvienās attiecībās. Tāpēc parunāsim par **pieciem mītiem** saistībā ar piekrišanu.

Jā!



ROBEŽAS NAV BŪTISKAS

#1

*Mans partneris/e mani tik ļoti
mīl, ka viņš/a visu laiku vēlas
būt kopā ar mani!*

Sākot jaunas attiecības, Tu jūties brīnišķīgi! Vēlmi visu savu laiku pavadīt kopā var būt grūti pārvarēt. Tomēr būtiska veselīgu attiecību kvalitāte ir prasme kontrolēt sevi – savas emocijas, izvēles, lēmumus un attieksmes. Tev ir savas robežas un tās var mainīties, mainoties situācijām. Tev ir savs laiks un telpa, kur paveikt lietas, kas Tev ir būtiskas. Tev ir savi hobiji un aizraušanās, un Tavs partneris/e priecājas par Taviem sasniegumiem, atbalstot un uzmundrinot Tevi, kad Tev tas ir nepieciešams. Un Tu dari to pašu sava partnera/es labā. Līdz ar to **robežas IR būtiskas jebkurās attiecībās!**

PAJAUTĀ SEV: Vai es jūtos pieņemta/s un cienīta/s kā indivīds, kā personība? Vai manas intereses, prasmes, domas, mērķi un lēmumi tiek novērtēti un atbalstīti? Vai arī mana vienīgā vērtība ir būšana kopā ar savu partneri?

PIEKRIŠANA ATTIECAS TIKAI UZ INTĪMĀM ATTIECĪBĀM

#2

"Mans draugs/draudzene man ir ļoti piekēries un ne mirkli no manis neatkāpjas. Mani tas kaitina un traucē, bet es nevēlos aizskart viņa/ viņas jūtas..."

Daudzi cilvēki domā, ka piekrišana attiecas tikai uz intīmām attiecībām – skūpstiem, pieskārieniem, seksu u.tml. Tas ir mīts! Atceries, ka piekrišana ir kas daudz plašāks. **Vienkārši sakot – tā ir līnija, ko Tu novelc starp to, kas Tev patīk un nepatīk, neatkarīgi no attiecību veida un ilguma.** Jā, piekrišana attiecas arī uz labākajiem draugiem, ģimenes locekļiem, paziņām, skolas biedriem, skolotājiem un svešiniekiem. Piekrišana attiecas gan uz to – vai Tev ir OK, ka simpātijas pret Tevi tiek izrādītas publiski; vai Tev ir OK, cik ātri Tavs krusttēvs brauc ar mašīnu, kad Tu sēdi līdžās, gan uz to – vai Tev ir OK, ka Tava labākā draudzene pavisam negaidīti ierodas pie Tevis ciemos, un vai mamma atceras piekļaut pie Tavas istabas durvīm pirms nākt iekšā. Piekrišana attiecas uz daudz un dažādām sadzīviskām un ikdienišķām situācijām. Ja Tavās attiecībās piekrišana ir klātesoša, Tu nejūti spiedienu darīt ko tādu, kas Tev nav patīkami. Otrs cilvēks pret Tevi izturas ar cieņu, respektējot Tavus lēmumus un robežas. Otrs ieklausīsies Tevis teiktajā un pielāgos savu uzvedību, ja Tu lūgsi nedarīt kaut ko, kas Tev nav patīkami. Otrs necentīsies Tevi pārliecināt mainīt domas savas ērtības labad. Tu jutīsies atbalstīts/a un pieņemts/a arī tad, ja savas domas no "NĒ" mainīsi uz "JĀ".

PAJAUTĀ SEV: Vai esmu apmierināts/a ar attiecību veidu un intensitāti? Vai es jūtu spiedienu darīt lietas (seksuālas vai jebkādas citas), kas man nav patīkamas? Vai es šādu spiedienu izdaru pret otru cilvēku?

KLUSĒŠANA=PIEKRIŠANA

#3

Es viņam tieši neteicu "Nē!", bet es jutos nepārlicināta un man nebija patīkami.

Dažreiz klusēšana tiek uztverta kā piekrišana. Bet tas tā NAV! Piekrišana ir skaidra, aktīva verbāla vai neverbāla norāde, ka tas, kas notiek, otram ir patīkami (neatkarīgi no tā vai runa ir par seksuālām attiecībām vai jebko citu). **Tikai "jā" nozīmē "jā", nevis "varbūt..., iespējams..., es nezinu.."** Laba, atklāta komunikācija un pozitīva vienošanās liecina par to, ka notiekošais ir ērts. Tavs partneris/e pārlicinās, vai tas, kas notiek, Tev ir patīkams un pieņemams. Tava klusēšana netiek uztverta par pašsaprotamu. Tu jūties droši teikt, ko domā un kā jūties, jo zini, ka Tavs lēmums tiks ievērots un cienīts. Piekrišanā svarīgs ir skaidri teikts JĀ! nevis nepateikts NĒ!

PAJAUTĀ SEV: Vai mani lēmumi un robežas tiek respektēti? Vai lēmumu pieņemšanā es iesaistos pilnvērtīgi? Vai es var droši un atklāti teikt – ko domāju, kā jūtos un ko vēlos? Vai es jūtos sadzirdēta/s? un vai es sadzirdu otru?

ES NEDRĪKSTU PĀRDOMĀT

#4

Es jau pateicu, ka vēlos to darīt un diez vai tagad būtu iespējams pārdomāt, pat ja es vairs neesmu tik pārlicināts.

Viena no vissvarīgākajām lietām saistībā ar piekrišanu ir tā, ka tā nav pastāvīga. Piekrišana dod Tev brīvību kontrolēt savas robežas un tās komunicēt ar citiem. Veselīgu attiecību pazīme ir tā, ka jūs varat mainīt savas domas jebkurā brīdī un jebkura iemesla dēļ. Gādīgās un cieņpilnās attiecībās Tu tiksī sadzirdēts/a. Tev nav jājūt spiediens darīt kaut ko, kas Tev nešķiet patīkami vai pieņemami. Neatkarīgi no tā, vai esi otru cilvēku saticis/satikusi tikko, vai arī esat pazīstami jau 10 gadus – piekrišana ir būtiska. Kā arī – **neatkarīgi no tā, vai 5 sekundes atpakaļ Tu piekriti, bet tagad vairs nevēlies to darīt, ir OK teikt “STOP!”**

PAJAUTĀ SEV: Vai es jūtos droši teikt otram, ka neesmu pārlicināts/a – vai šo vēlos uzsākt/turpināt? Vai es varu brīvi teikt “STOP!”, nejūtot kauna un vainas sajūtu? Vai mans “NĒ” tiek respektēts? Vai es sadzirdu un respektēju otras puses “NĒ”?

..BET MĒS BIJĀM LIETOJUŠI ALKOHOLU..

#5

*Es biju lietojis/lietojusi alkoholu
un tas tika uzņemts kā
piekrišana.*

Padomāsim loģiski. **Lai piekrišana skaitītos piekrišana, tai ir jābūt skaidrai un apzinātai. Līdz ar to – Tu nevari dot vai saņemt piekrišanu, atrodoties alkohola un citu apreibinošo vielu ietekmē.** Tāpat kā esot pie stūres – mašīnu vadīt alkohola vai narkotisko vielu reibumā ir bīstami un to nedrīkst darīt. Veselīgās un rūpīgās attiecībās Tavam partnerim/ei (vai jebkurai citam cilvēkam) ir jāzina, ka viņi nedrīkst izmantot Tavu situāciju, lai uzspiestu Tev seksu vai jebko citu pret Tavu apzinātu gribu. Veselīgās attiecībās otrs parūpēsies par Tavu drošību un neizmantos Tavu stāvokli, lai dabūtu savu.

PAJAUTĀ SEV: Ja es būtu lietojis/usi alkoholu vai citas apreibinošas vielas, vai es joprojām justos droši un varētu uzticēties savam partnerim/partnerei, zinot, ka manas robežas netiks pārkāptas? Vai es neizmantoju situāciju, kad otrs cilvēks ir alkohola reibumā, lai panāktu savu (tādējādi pārkāpjot otra robežas)?

Piekrišana ir skaidra un saprotama atļauja. Lai jebkuras attiecības būtu veselīgas un patīkamas, katras darbības un lēmuma pamatā jābūt piekrišanai. Kad abas puses ir devušas piekrišanu, tas nozīmē, ka ir dota atļauja, lai arī kāds būtu jautājums vai situācija. Runājiet viens/a ar otru! Jautājiet, vērojiet, precizējiet, diskutējiet! Jo tikai tā jūs varēsiet uzzināt un izprast viens/a otra/as signālus un uzskatus par piekrišanu.

Piekrišana ir fundamentāla cieņa vienam pret otra emocionālajām, psiholoģiskajām un fiziskajām robežām.

