

Разговор в паре за 15 минут

Одна тема, два голоса и один конкретный шаг. Практика помогает придать разговору понятный порядок, когда вы оба готовы говорить.

Не нужно разобрать все отношения за один вечер. Выберите одну недавнюю ситуацию.

Ева Вольская

Отношения без самообмана

Ева - цифровой персонаж образовательного проекта. Это упражнение для самостоятельной работы, не личная консультация.

Перед началом

Прочитайте следующую страницу. Сохраните файл и выберите спокойное время, когда никто не торопится.

Сейчас безопасно говорить?

Упражнение предназначено для обычных бытовых разногласий и недосказанности, когда оба добровольно готовы к разговору.

Не начинайте совместную практику, если есть угрозы, принуждение, насилие, сильное опьянение или страх за безопасность. В такой ситуации приоритет - безопасность и помощь вне этого упражнения.

Подготовка

1. Уберите телефоны и поставьте таймер на 15 минут.
2. Выберите одну конкретную ситуацию.
3. Устройтесь удобно. Не требуйте зрительного контакта.
4. Договоритесь: любой может остановиться и сказать «пауза».

Правила разговора

Не перебивать, не повышать голос, не ставить диагнозы и не требовать немедленного решения. Говорить об одном эпизоде, без «ты всегда» и «ты никогда».

Один говорит. Второй слушает.

0:00-1:00 · Выберите сцену

Не «у нас всё плохо», а вчерашний разговор, опоздание или обещание, которое не было выполнено.

1:00-5:00 · Первый партнёр говорит

Когда произошло...

Я почувствовал(а)...

Потому что для меня важно...

Сейчас мне хотелось бы...

Говорите о своём переживании, не о характере партнёра. Просьба должна описывать выполнимое действие.

5:00-7:00 · Второй отражает

«Я услышал(а), что ты почувствовал(а) ... потому что для тебя важно ... Тебе сейчас нужно ... Я правильно понял(а)?»

Сначала проверьте, правильно ли вы поняли сказанное. Свой взгляд можно высказать на следующем шаге.

СЛЕДУЮЩИЕ 8 МИНУТ

Поменяйтесь местами. Выберите одно действие.

7:00-11:00 · Говорит второй партнёр

Используйте те же четыре фразы. Первый партнёр слушает и старается понять сказанное.

11:00-13:00 · Найдите общее

По очереди закончите фразу: «Похоже, нам обоим сейчас важно...». Это могут быть отдых, уважение, внимание или предсказуемость. Вы не обязаны одинаково оценивать ситуацию.

13:00-15:00 · Договоритесь о шаге

Кто, что и когда делает?

Например: «Сегодня после ужина мы десять минут говорим без телефонов» или «Если мне нужна пауза, я называю время возвращения к теме».

Если договориться не получилось, не выдавливайте согласие. Можно закончить разговор и отдельно подумать над следующим шагом.

От обвинения к конкретной просьбе

Вместо «Ты меня не слышишь»

«Сейчас мне важно, чтобы ты сначала выслушал меня без совета. Можешь уделить мне пять минут?»

Вместо «Тебе на меня всё равно»

«Мне не хватает времени вдвоём. Давай в пятницу поужинаем без телефонов полчаса?»

Когда разговор становится слишком тяжёлым

«Мне нужна пауза. Предлагаю вернуться к этому завтра в семь, если мы оба будем готовы». Не обещайте время, которое заведомо не подходит.

Фраза может сделать просьбу понятнее. Она не заставляет другого человека соглашаться или менять поведение.

Выберите слова, которые звучат естественно именно для вас.

Вернитесь к договорённости через неделю

Запишите у себя

Мы договорились, что:

Кто сделает и когда:

Когда вернёмся к этому:

Три вопроса

1. Что произошло на практике?
2. Что оказалось трудно выполнить?
3. Какой шаг вы хотите сохранить или пересмотреть?

Если нужен следующий шаг

В боте @evaps_bot откройте «О практикуме». В «Карте отношений» - семь тем, продолжения после разных ответов, фразы и аудиопрактики.

Личные записи оставляйте на своём устройстве. Материал не заменяет индивидуальную помощь специалиста.