Психотехника "Я-высказывание"

В своё время техника "Я-высказывание" явилась для меня откровением, великим осознанием того, что я живу в мире иллюзий, придуманных самой. Как оказалось, я часто проецировала свои мысли на действия другого человека. Самым сложным для меня оказалось принять этот факт. Понять, что человек может думать совсем иначе, чем я предполагаю, что он думает.

Обучаясь этой технике, мы попеременно выступаем то в роли клиента, то в роли терапевта. Работая в паре я, как клиент, выбрала для себя ситуацию значимую и болезненную. Когда муж долго (подчёркиваю, долго — это может быть от трёх часов) сидит за компьютером — работает, изучает материалы, в общем, не обращает на меня внимания. Я вижу, что он занят и не мешаю ему. В то же время я не могу сообщить о том, что я хочу его внимания, т.к. в этот момент я ещё сама этого не осознала. И через некоторое время я замечаю, что нахожусь в подавленном состоянии. Я начинаю раскручивать ситуацию как клубок, который размотался, назад. И вот что получилось.

В момент здесь и сейчас я нуждаюсь во внимании любимого человека. В силу запретов, полученных в детстве (*"Не мешай; подожди — я занят; мне некогда с тобой возиться"*, услышанных от значимых взрослых), я не могу подойти и потребовать это внимание для себя. И как послушный (адаптированный) ребёнок я жду, когда на меня обратят внимание. И так как я жду долго, и долго не получаю внимания, я начинаю думать, что он (близкий человек) меня не любит. Эти мысли приводят меня к тому, что я начинаю чувствовать себя несчастной, никому не нужной, у меня наворачиваются слёзы — я страдаю. В этом состоянии я могу обидеться на мужа и не разговаривать с ним, "раз он такой".

Что происходит на самом деле?

Муж работает, его мысли погружены в дела, он не догадывается о моём состоянии, т.к. не умеет читать мои мысли и угадывать мои желания — он нормальный человек, а не экстрасенс. И это моя задача — сообщить близкому человеку о том, что я хочу, в чём я нуждаюсь и что ожидаю от него.

Но для этого неплохо бы мне самой понять, что я хочу и в какой форме желаю это получить. Вот здесь-то и хороша в использовании формула "Я-высказывание".

Как применять технику "Я-высказывание"?

1. **Факт**. Мы отталкиваемся от факта, от того, что происходит в реальной жизни, а не в наших фантазиях. Факт такой — муж сидит за компьютером.
2. **Чувства**. Это самое простое и лёгкое, что можно понять про себя. Я чувствую себя плохо. Желательно расшифровать это "плохо": я чувствую обиду, недовольство, возмущение, горечь и пр. — когда я называю свои чувства мне становится понятнее, что происходит со мной.
3. **Мысли**. Обязательно чувства связаны с мыслями. Когда я переживаю чувства, перечисленные выше, я думаю, что муж меня не любит, что я ему безразлична, кстати — это далеко не факт!😉
4. **Желание.** Я хочу, чтобы он посидел со мной 10 минут и поговорил. Я хочу, чтобы он обнял меня — я хочу прикосновений. Этот пункт также помогает мне понять, какого именно контакта я хочу от мужа — ведь он может проявить внимание тем, что даст пачку банкнот, но банкноты не передадут мне чувство человеческого тепла.
5. **Намерение**. Моё намерение — это моя ответственность в этой ситуации за мои чувства, мысли и действия. Я могу переложить ответственность на мужа и ждать от него внимания до конца своих дней и также упрекать его в бесчувственности. А могу принять ответственность на себя и сообщить мужу о том, что я нуждаюсь

в общении с ним и пр. Моё намерение — это сообщить мужу о моем желании получить его внимание.

И также эта техника работает, когда для меня происходят приятные события. Например, я говорю мужу: *"Когда ты мне даришь цветы, я чувствую себя счастливой и радостной. Я думаю, что ты любишь меня и хочу чаще принимать от тебя такие милые подарки"*. Я думаю, что любой мужчина поймёт, что нужно делать, когда услышит такие слова.

Так же можно применить эту формулу "Я-высказывание" с другими людьми. Например, дочери я могу сказать так: *"Когда я вижу твою, не заправленную к обеду кровать, я чувствую недоумение и возмущение, я думаю, что кровать желательно заправлять сразу после пробуждения, я чувствую беспокойство и думаю, что моя дочь растёт неряхой. Я хочу, чтобы ты заправляла свою постель после пробуждения"*.

В этой ситуации я не сказала дочери: *"Ты неряха!"*, заклеймив её ярлыком и уничижив её чувство собственного достоинства. Я сказала, что беспокоюсь о том, что она может быть такой. И моя дочь слышит и понимает мои чувства, которые я испытываю. Вряд ли она тайно вынашивала мысль, доставить мне беспокойство. Она не могла знать о том, что я так думаю. Моя обратная связь — мой отклик на её действие или бездействие — даёт ей понимание о моих чувствах.

Важно! Эта полная формула "Я-высказывания" нужна, прежде всего, нам самим, чтобы разобраться, что такое с нами происходит, что волнует и беспокоит. Рекомендуется сначала написать эту формулу на бумаге и, возможно, не один раз, пока не выработается автоматизм. И если мы будем говорить людям полный текст, они посчитают нас занудами. Поэтому, поняв, что с тобой, ты можешь сказать своему собеседнику кратко. Например, в случае с дочерью, я могу сказать *"Я расстраиваюсь, когда вижу твою постель неприбранной"*.

Поберегите уши своих близких и родных, им ещё долго с вами жить…

Ещё пример: *"Когда я вижу тебя, дочка, радостной и весёлой — я чувствую радость и спокойствие и думаю, что у тебя всё хорошо. Я хочу видеть тебя весёлой, и намерена сделать всё от меня, как от родителя, зависящее, чтобы так и было"*.

(Здесь есть тонкий момент, и я не хочу, чтобы эти фразы были поняты искажённо:

- Мои слова вовсе не означают, что плакать и огорчаться ребёнку нельзя. На её слёзы — у меня другие чувства и мысли, и я принимаю любое эмоциональное поведение ребёнка.
- И также не означает, что дочь должна теперь всю жизнь улыбаться, чтобы не расстраивать маму.
- И я не собираюсь потакать капризам, лишь бы видеть её улыбающейся. Я как родитель обязана привить определённые навыки, обучить тому, что знаю, чтобы дочь могла жить как свободная уверенная в себе личность, как счастливая будущая женщина).

Что я получаю, применяя технику "Я-высказывание"?

- Во-первых, я понимаю себя глубже. Какие действия других людей вызывают во мне конкретные чувства. Как я реагирую на то или иное событие.
- Во-вторых, я понимаю и выражаю свои чувства, а чувства — это международный язык общения, который понятен всем.
- В-третьих, я сообщаю о том, что я ожидаю от общения и каким желаю, чтобы оно было. И мой партнёр по общению не вынужден ломать голову догадками, и может дать мне то, в чём я нуждаюсь, если у него это есть. И в этом общении, где нас двое, 100% ответственности за диалог, наши отношения — делятся поровну между нами. Мои 50% — сообщить о своём

внутреннем мире. Его 50% ответственности — его действия.

- В-четвёртых, получая то, что я хочу, удовлетворяя свои потребности, я чувствую себя довольной, спокойной и радостной. Счастливой. Ведь я живу в гармонии со своим внутренним "Я" и с окружающими. Я умею выстраивать общение (коммуникации).

И, напоследок. Когда ты, читатель, читаешь эти строки, я чувствую радость и ликование. Я думаю, как изменится твоя жизнь, когда ты станешь применять эту технику. Я хочу, чтобы тебя наполняло ощущение радости, гармонии, внутреннего спокойствия и уверенности. И я намерена публиковать подобные мануалы, чтобы в мире становилось как можно больше счастливых людей.

И мне интересно, как изменится твоя жизнь, насколько легче и радостнее ты станешь чувствовать себя, когда станешь применять эту технику в своей жизни?

https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXlUFoewruDBY7SlDduZ4KrNFP3NyAYmIjOjOUcui_eO8rf0s9Ut0Uc4rtQ_oXr9pt5CXaOeVKGlKoZT98YuIO2i3CJqGXxzYEWJ3hfT5M1UQkH67rTRHcjIR6M4la6TydE8ytnO5lQ%3D%3D%3Fsign%3D076mYa0Ljez-RIyXUfsYmt42tQ1tlkhglCXqePkAXlU%3D&name=psihotehnika.doc&nosw=1