



Построение взаимопонимания в конфликтной теме:
адаптация техники Готтман-Рапопорт для супружеских пар.

Организационные аспекты:

1. Данное задание выполняется суммарно два раза, чтобы у каждого была возможность быть в роли говорящего и слушающего.
2. У слушающего должен быть блокнот и ручка.
3. Тот, кто говорит, старается говорить медленно, чтобы у слушающего было достаточно времени записать важные фразы, сформулировать вопросы.
4. Каждый из пары имеет возможность рассказать о проблеме – как он ее видит, и сфокусироваться на себе – на своих чувствах и переживаниях. Задача этого упражнения – рассказать и быть услышанным. Это не обозначает, что тот, кто слушал должен согласиться, или что за этим последует новая договоренность или изменения. Важен фокус на отсутствии критики, готовности понять позицию, мотивы и чувства партнера.
5. Вы можете сами определить время для каждого, кто будет говорить. В целом, имеет смысл дать говорящему не менее 15 минут.

Тот, кто говорит:

- Выбирает сложную ситуацию или нерешенный конфликт. Если брать «уровень сложности» ситуации, то лучше взять что-то среднее по «трудности» и «заряженности» - т.е. важное, но все-таки не являющееся за пределами трудным или болезненным для обсуждения.
- Старается переформулировать претензии и жалобы в потребности. Это значит, что надо постараться формулировать фразы
 - «Я хочу», «Мне важно», «Мне не хватает», «Я мечтаю о том, чтобы» и **не использовать** или минимально использовать «Ты...», «Из-за тебя» и т.п.
 - Говорящий старается говорить о своих чувствах (мне грустно; мне сложно, я чувствую себя беспомощно и т.п.)
 - Говорящий старается соединять чувство и желание или потребность (= мне грустно, когда я весь вечер один, и я бы хотел, чтобы мы вместе...). Хорошо, когда это сформулировано конкретно, в виде действий («Мне важно, чтобы ты сам спрашивал меня о том, как прошел день на работе»)
 - Запрещено использовать критику, упреки, обвинения и некорректные обобщения (всегда, никогда, нарочно, специально). Также нельзя «нападать» на слушающего и переходить с темы на тему.



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

Тот, кто слушает:

- Главная задача – постараться понять и услышать потребности и чувства того, кто говорит, и показать это понимание и уважение к такой точке зрения.
- Слушающий пишет слова (буквально, как сказал говорящий), и уточняет правильность понимания содержания (правильно ли я понимаю, что ты сейчас сказал о том, что тебе важно иметь минимум час личного времени, когда ты можешь быть один?)
- Слушающий подтверждает понимание переживаний и эмоций говорящего. Например, это может звучать как «Я сейчас услышала, что ты очень сердисься и обижаешься, когда я договариваюсь о встрече с моим братом, не предупредив тебя».
- Слушающий может задавать уточняющие вопросы или может просить уточнить моменты, которые не понятны. Пример «Пожалуйста, поясни, почему для тебя важно, чтобы было именно так? Есть ли какая-то история или ситуация за этим желанием, которая может помочь мне это лучше понять?»

Важно:

Этот разговор может затронуть сложные темы и пласты. Вам надо договориться об условном сигнале «стоп» в случае, если:

- Говорящий начал использовать критику, перешел на личности и тем самым ушел от обозначения чувств и потребностей.
- Слушающий чувствует избыточный уровень напряжения, и нуждается в «переключении» на несколько минут для того, чтобы вернуться в душевное равновесие.