

Як ти, кохана(ий)?

Як розмовляти, якщо ви на відстані

Як ти, кохана(ий)?

Як розмовляти, якщо ви на відстані

Видання дев'яте

Посібники «зеленої» серії

«Як ти, брате/сестро?»



«Як ти, кохана(ий)?»



«Як ти...»



«Як ти, сонечко?»



«Як ви, командире?»

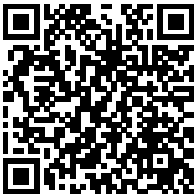


«Як ти, ветеране?»



Посібники «жовтої» серії

«Поговори зі мною»



Проєкт повністю волонтерський.
Усі зібрані гроші йдуть лише на послуги друкарні.

Залишити відгук
yakty.com.ua/feedback



Задонатити на друк посібників



Дуже дякуємо за постійну підтримку і якісний друк посібників друкарні ТОВ «Український газетний синдикат» і особисто Максимі Козорезову, Євгену Мірошніченку, Олександрю Шаповалову, Максиму Романіву, Олександрю Величку і Анатолію Ткачуку.

Цей посібник не є збіркою експертних порад – це збірка та узагальнення суто сучасного українського практичного досвіду. Ми дуже вдячні всім українцям – людям, які тримаються, борються, справляються і намагаються підтримувати одне одного. Поки ми є одне в одного, ми непереможні та незламні.

Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон
Семенов**
психотерапевт



**Іван
Симоновський**
військовий



**Олександр
Кучерук**
майстер
презентацій



**Яна
Сабляш**
редакторка



**Оксана
Мединська**
дизайнерка



**Роман
Єременко**
фотограф



**Тетяна
Коробейник**
фахівчиня зі
створення сайтів



**Надія
Матвійко-Лисенко**
підприємця



**Микола
Неміш**
психіатр



**Олеся
Брекалова**
відеоредакторка



**Роман
Литвиненко**
відеомейкер



**Алія
Іскакова**
психологиня,
фасилітаторка



**Тетяна
Романова**
адміністраторка



**Олена
Нікольська**
лекторка

«Як ти, кохана(ий)?»

Коли відбуваються різкі зміни в житті, спочатку все завмирає. Рішення насущних проблем заморожує всі інші процеси. Однак потім, коли перша напруга спадає, ці процеси починають йти прискореним темпом, старі проблеми загострюються, і до них додається необхідність пристосуватися до нових умов.

Зараз частіше нові умови, крім інших, більш матеріальних змін, – це стосунки на відстані. Це стосунки з коханими, батьками, дітьми, близькими друзями, колегами та співробітниками.

Практично всі відчують, наскільки стосунки важливі для того, щоб почуватися впевнено і мати ресурс для вирішення насущних завдань, а всі сучасні дослідження стверджують, що саме стосунки визначають наш настрій і психологічний стан.

Нам потрібно підтримувати і посилювати свої стосунки, проте на відстані це потрібно робити іншим чином, ніж ми звикли. У такій ситуації нам потрібні нові знання і навички.

Посібник «Як ти, кохана(ий)?» – це інструкція про те, як розмовляти з тими, хто не поруч; як не нашкодити своїм стосункам і як організувати спілкування з близькими таким чином, щоб ваші стосунки давали вам обом необхідний ресурс і покращувалися, незважаючи на відстань, яка вас розділяє.

Головні поради

Не питати про травматичні події, не тиснути й не допитувати.

Наскільки це можливо, шукати, встановлювати й підтримувати зручний саме для вашого випадку режим (як часто й як довго) спілкування.

Бути активною стороною в розмові, проявляти ініціативу, коли партнеру або партнерці складно.

Коли складно, переходити до наступного кроку алгоритму.

І, головне, фокусуватися на тому, як ви справляєтеся зараз і як ви справитеся в майбутньому. Так ви формуєте позитивні образи себе, вашого співрозмовника, ваших стосунків і вашого майбутнього.

Створюйте підтримку, а не допомогу

Допомога – це дії, які ми робимо замість того, кому допомагаємо, або передача матеріальних ресурсів, яких цій людині не вистачає. Якщо ви не можете щось зробити для людини чи не можете передати їй необхідні матеріальні ресурси, ви не можете допомогти. Ви можете тільки підтримати.

Підтримка – це дії, наслідком яких є покращення психологічного стану людини. Якщо вона стає більш впевненою, щасливою, бадьорою, рішучою, визначеною зі своїми планами, то ви її добре підтримали.

У близьких стосунках ми постійно допомагаємо одне одному. Це природне і нормальне прагнення, але на відстані пряма допомога звичайно неможлива. На відстані ми можемо підтримувати, але не допомагати.

Стосунки на відстані не можуть допомогти вам вирішити свої проблеми, але вони мають створювати для вас мотивацію жити далі, робити плани і досягнення, вони дають орієнтири для прийняття рішень і створюють віру в майбутнє.

Не вимагайте допомоги

Якщо ви будете вимагати допомоги в людини, яка на відстані, це вам не допоможе, а тільки погіршить ваші стосунки. Людина не знає ваших умов, людина не може щось зробити для вас своїми руками. Швидше за все, у людини також немає ані матеріальних, ані соціальних ресурсів для допомоги.

Через це людина буде відчувати провину, незручність у спілкуванні, а ви будете ображатися, звинувачувати людину і відчувати себе нещасними та зрадженими. Інстинктивно ви будете намагатися більше тиснути на свого співрозмовника, а він інстинктивно намагатиметься зменшити вашу комунікацію, почне вас уникати.

Не намагайтеся допомогти

Коли в нас є ресурс, ми завжди намагаємося допомогти тим, стосунки з ким ми цінуємо. Також багато хто через розлуку відчуває провину і прагне її заглибити.

На жаль, якщо ви намагаєтеся допомогти людині, яка від вас далеко, може бути тільки два результати. Ви можете нескінченно сперечатися, тому що ваш співрозмовник постійно буде вам показувати, що ви не розумієте його умов і обставин. Або ви будете нескінченно вислуховувати скарги і звинувачення через те, що не так розумієте його потреби або робите недостатньо.

В обох варіантах на вас чекає роздратування і емоційне вигорання.

Ваша мета – додавати спокою

Під час іспитів і великих змін у житті, люди напружені всередині і намагаються уникати всього, що посилює стрес. Вони хочуть, хоча б тимчасово і віртуально, опинитися в спокійному і безпечному місці, де можуть розслабитися і не вирішувати проблеми.

Ви підтримуєте людину, якщо не станете навантажувати її своїми проблемами, а навпаки, будете показувати їй, як ви справляєтеся, і що їй не потрібно за вас хвилюватися, що вона може за вас бути спокійною.

Також важливо під час розмови давати щось таке, про що людина потім може згадати з теплою усмішкою, що додасть їй сил справлятися з проблемами і складнощами.

Наприклад, це можуть бути розповіді про успіхи ваших дітей, смішні випадки, дрібниці, які свідчать про теплі стосунки і кохання, посилення світлин, які будуть нагадувати про приємні спогади та мрії, речей, які можуть бути символами вашого зв'язку.

Коли на фото партнер побачить вас з річчю, яку ви подарували, або яка пов'язана з вашим спільним досвідом, це буде посилювати емоційний зв'язок між вами. Такі фото й такі речі можливо використовувати як підтримку в складні моменти.

Дуже допомагає, якщо ви створюєте й продовжуєте свої власні традиції, наприклад, «наші фрази», жести, якісь особисті «наші смішні слівця», смайлики, яким ви додали особливого значення.

Це нормально, що вам може стати складно

Кожній людині регулярно стає важко. Намагаючись допомогти, люди прагнуть скоригувати поведінку і дати поради, як краще поводитися.

Насправді, як тільки у вас виникає подібне бажання, це означає, що складно саме вам. У цей момент краще це визнати та сказати і собі, і своєму співрозмовнику, що вам складно.

Краще за все після цього змінити тему або зробити перерву в розмові, щоб був час подумати.

Спочатку розповідайте, потім питайте

Своєю розмовою ви навчаєте і даєте зразок

Спілкуючись на відстані, ви завжди маєте бути активною людиною. Ви щоразу маєте долати відстань, яка вас розділяє. Це потребує зусиль, а ваш партнер чи ваша партнерка може цього не розуміти чи просто не мати для цього ресурсу.

Кожного разу, починаючи розмову на відстані, люди відчують скутість і незручність. Зазвичай вони не знають, як і що говорити.

Ви можете допомогти собі, якщо підготуєтесь, і можете допомогти своєму співрозмовнику, якщо дасте зразок.

Питайте про те, що під контролем, а не про травматичні події

Ви небезпечні, поки від вас очікують незручних питань, незручних розповідей, незручних прохань і незручних оцінок.

Безпечні питання – це теми, де ви контролюєте ситуацію.

Безпечні розповіді – це історії про те, як ви справляєтеся.

Безпечні прохання – це те, що можливо зробити тут і зараз, і точно впоратися.

Безпечні оцінки – це погодження з тим, що люди можуть діяти так, як їм зручніше.

Якщо ви пам'ятаєте, що своїми розповідями ви даєте зразок, то будете розповідати про милі дрібниці і про те, як ви справляєтеся, просити про усмішку і підказувати, яку оцінку ви очікуєте. Це буде заспокоювати і давати душевний ресурс і вам, і вашому співрозмовнику.

Спочатку говоріть про сьогодні, потім про минуле, і тільки потім - про майбутнє

Розповідь про сьогодні створює безпеку.

Найнебезпечніше для нас те, що відбувається прямо зараз, бо це безпосередня загроза. Тоді не важливо, що було раніше, або що буде пізніше. Тому спочатку потрібно пояснити, чи все в порядку прямо зараз.

Розповідь про минуле створює впевненість.

Якщо ми з чимось не впоралися або помилились в минулому, то зараз ми маємо проблему і прямо зараз її потрібно виправляти. Якщо в минулому ми впоралися, тоді в нас є час на планування майбутнього.

Розповідь про плани створює довіру.

Коли ми не розуміємо, чого очікувати від людини в майбутньому, вона для нас непередбачувана і незрозуміла, ми не можемо їй довіряти і відкриватися перед нею.

Питайте про те, що під контролем, а не про травматичні події

Якщо ви питаєте про події, почуття і переживання, які ще не осмислені, ви посилюєте рівень напруги за рахунок контакту з травматичним досвідом і відчуття безсилля, тому що поки людина не зробить висновки зі свого досвіду, вона ніяк не може його використовувати.

Щоб допомогти осмислити травматичні події, потрібно бути поруч і це окремий вид бесіди. На відстані ми можемо підтримати людину і створити для неї опору і ресурс для такої роботи, проте саму роботу їй потрібно буде зробити без вас, наодинці або за допомогою тих, хто поруч.

Розширюйте своє соціальне коло

Щоб не перевантажувати людину відповідальністю, питаннями допомоги, скаргами і соціальними потребами, треба мати можливість задовольняти свої потреби через інші соціальні зв'язки.

Під час війни багато соціальних зв'язків було втрачено чи порушено. Майже всі люди відчують нестачу соціальних контактів. Якщо ви будете вимагати від коханої або коханого перекрити цю нестачу, він або вона точно не впосяються, ви будете незадоволені, ваш партнер буде відчувати провину і безсилля, і все це нашкочить вашим стосункам.

Аби цього не трапилось, вам потрібно підтримувати та розвивати ті соціальні контакти, які доступні.

У китайців є такий вислів: далека вода не допоможе тобі загасити близьку пожежу, близькі сусіди нам потрібні, навіть якщо є далекі родичі.

Сусіди, колеги, старі і нові друзі, нові знайомства – ось звичайні джерела соціальних зв'язків. Також, особливо в сьогоdnішніх умовах, це може бути участь у волонтерських проєктах і приєднання до громадянських ініціатив.

Відгукуйтеся, коли контакти пропонуватимуть ваші родичі і родичі вашого партнера або партнерки. Ці люди першими відчують вашу самотність і намагаються вам допомогти.

Коли ви будете разом зі своїм чоловіком або дружиною, намагайтеся приділити більше зусиль і уваги тому, щоб краще познайомитися з друзями і родиною партнера. Це допомагає глибше увійти в соціальне коло одне одного і, як наслідок, мати більше можливостей для передачі інформації, більше тем для обговорення і більше розуміння інтересів одне одного.

Етапи розмови

Три послідовні етапи розмови на відстані:

1. Стан
2. Новини
3. Плани

На кожному етапі спочатку ви розповідаєте про себе і своє оточення, потім питаєте вашого співрозмовника про нього і його оточення.

Тому розмова ділиться на шість кроків, шість тем:

1. Стан ваш і людей на вашому боці.
2. Стан співрозмовника і людей на його боці.
3. Новини ваші і людей на вашому боці.
4. Новини співрозмовника і людей на його боці.
5. Плани ваші і людей на вашому боці.
6. Плани співрозмовника і людей на його боці.

У розмові буде виникати незручність, і це нормально

Незручність виникає, коли хтось не знає, що сказати, коли ми не впевнені, що наші слова будуть доречними і необразливими, коли питання торкається складного, ще не осмисленого досвіду.

Ви відчуваєте незручність, якщо затримуєте дихання, довго не відповідаєте, якщо бажаєте залучити до бесіди іншу людину, починаєте занадто гучно сміятися або повторюєте ті самі слова, які вже говорили ви або ваш співрозмовник.

Коли стає незручно, відразу переходьте до наступного етапу

Це правило робить алгоритм розмови на відстані простим і практичним, ви завжди будете знати, що вам слід робити і очікування незручності не буде стримувати ваше бажання поспілкуватися з важливою для вас людиною.

У розмові незручність завжди відчувають обидва співрозмовники. Так само, як натяг мотузки відчувають обидві людини, які тримаються за неї з різних кінців. Це і є зв'язок.

Через таку реакцію на відчуття незручності ви будете допомагати долати труднощі і собі, і своєму партнеру.

Вам не потрібно «копати глибоко», ставтеся до розмови легко

На кожному етапі у вас є декілька речей, про які вам потрібно сказати і спитати. І це буде повторюватися кілька разів, тому що ви будете розповідати про себе, про кожну важливу людину на своєму боці (про тих, хто поруч з вами), питати про вашого співрозмовника і про кожну важливу людину на його боці (про тих, хто поруч з ним).

Навіть якщо це буде по одному реченню про кожну тему і людину, це буде вже тривала розмова.

Питайте або розповідайте про щось додатково тільки якщо вам цікаво і ви цього хочете.

Стан – це настрій, рівень бадьорості і здоров'я

Будь-яка бесіда починається з питання «Як ти?». Це наш спосіб переконатися, що інша людина готова до розмови.

Тому спочатку будь-якої розмови ми починаємо з відповіді на це питання, навіть якщо нас про це не запитали. Наприклад, з цього завжди починають свою розмову більшість публічних спікерів.

Загальна закономірність – чим ближчі у вас стосунки і чим важливіша тема, тим більше інформації про ваш стан потрібно знати вашому співрозмовнику, щоб почуватися в безпеці.

Чим рідше ви спілкуєтеся, тим важливіше знати одне про одного базові речі

На відстані, коли ви спілкуєтеся рідше, ніж раз на тиждень, потрібно розповісти і про настрій, і про життєвий тонус, і про здоров'я. Якщо ви спілкуєтеся частіше, мабуть буде достатньо сказати тільки про настрій, бо якщо щось змінилося у тонусі і здоров'ї, ви про це будете розповідати на етапі новин.

Спочатку ви говорите про себе, потім про тих хто ближче до вас, а потім – про тих, хто далі.

Це початок розмови, тому розповідайте про тих людей, в стані яких не сталося важливих змін. Про зміни ви будете говорити на етапі новин.

Нормально, якщо ваша розповідь на цьому етапі звучить банально і нецікаво. Так і має бути, щоб створити безпеку в розмові.

Коли ви розповіли про себе і людей навколо, починайте ставити питання про стан свого співрозмовника.

Спочатку не варто питати про справи

Питання про справи відразу перемикає вашу розмову на тему новин, тому ставте питання «як здоров'я», «як настрій», «як себе почуває» та людина, про яку ви хочете дізнатися.

Тема новин збуджує і потенційно небезпечна, тому буде краще, якщо ви підійдете до неї тоді, коли знімете тривогу за стан одне одного. Також, якщо ви почнете питати людину про її новини, скоріше за все вам вже не вдається розповісти про свої.

Будьте уважні, це найскладніший момент у розмові

Коли ваш співрозмовник відповідає на питання про стан, у вас обох буде спокуса сфокусуватися на розмові про якусь іншу людину і почати обговорювати її справи, почуття, помилки та інше.

Пліткувати – це наш природний спосіб заспокоюватися і проводити час. Але потім, після бесіди, ви будете відчувати досаду і вину за те, що не обговорили справді важливі речі.

У цей момент вам потрібно не ставити додаткових запитань щодо життя інших людей (ви можете запам'ятати те, що вас зацікавило і спитати пізніше, на етапах новин або планів) і не давати співрозмовнику застрягати на одній людині. Як тільки буде пауза – питайте про наступну людину або переходьте до етапу новин.

Новини – це зміни, які вже почалися або відбулися

Зміни можуть стосуватися режиму життя (сон, їжа, побут, соціальні взаємодії), зовнішніх обставин (погода, наявність тепла, світла, обстріли) або це можуть бути випадки і події, які трапилися з вами або з людьми, які з вами поруч.

Ще одна важлива категорія новин – це плани, які ви здійснили.

Важливо, що тут ми говоримо не про проблеми, хоча вони, скоріше за все, у вас з'явилися, а тільки про самі зміни. Про проблеми ви будете говорити на етапі планів, а зараз ще не час.

Якщо людина зацікавилася тим, що у вас відбувається і ставить вам додаткові питання – щиро відповідайте, це хороша ознака для ваших стосунків. Але якщо цього не відбувається, не беріть це на свій рахунок, це свідчить тільки про те, що співрозмовник поки що дуже напружений і йому складно. Наприклад, через те, що йому потрібно вам розповісти.

Коли ви закінчите звітувати про зміни у вас і людей навколо, не чекайте додаткових питань і не робіть для цього великих пауз, відразу починайте питати свого співрозмовника про те, що змінилося в нього.

Не варто питати «А у тебе які новини?»»

Також дуже незручне питання «А що у тебе нового?». Загальні питання завжди складні для відповіді.

Зазвичай людина не може відразу зорієнтуватися про що йдеться і що саме буде для вас новиною, а що ні. Тому частіше за все люди відповідають, що новин немає. Це точно не так, тому що життя завжди продовжується і щось постійно змінюється.

Чим конкретніше ваше питання, тим легше на нього відповісти. Наприклад, ви можете почати з погоди, потім спитати, чи змінилося те, як ваш співрозмовник харчується, одягається, спілкується, працює, відпочиває, що він робить зранку, вдень, увечері.

Ці зміни можуть бути дрібні, але саме вони можуть мати більш емоційне значення для вас і ваших стосунків.

Коли у вас закінчились питання, в розмові сталася пауза або ви відчуваєте незручність, це ознака того, що варто переходити до етапу планів.

Плани – це те, як ми керуємо своїм життям

Багато людей уникають планувати або розповідати про свої плани. Це відбувається через те, що ми маємо природне прагнення уникати відповідальності за те, чого не можемо забезпечити.

«Якщо все буде нормально», «Якщо нічого не завадить», «Якщо збудеться ось такий прогноз» або «Якщо ось ця людина зробить те, що обіцяла» – ось типові фрази, з яких ви можете починати розповідати про свої плани. Так легше.

Плани – це зміни, які ви будете здійснювати залежно від зовнішніх обставин

Зараз, у часи, коли багато чого ми не можемо передбачити чи гарантувати, нам потрібно створювати плани більш розгорнуті, ніж звичайно.

Нам потрібні плани на всі варіанти. І на той випадок, якщо буде можливість здійснити основний план, і на той випадок, якщо такої можливості не буде.

Обов'язково розповідайте обидва свої плани дій. Коли людина знає, що ви готові і на невдалий випадок, це її заспокоює. До речі, вас теж.

Зауважте, що коли ми говоримо про себе, ми не говоримо про проблеми. Ми говоримо про свої плани щодо того, як ми їх вирішуватимемо.

Спочатку питайте про плани на сьогодні

Коли почнете питати про плани людини, особливо якщо питатимете про це у військових, скоріше за все перша відповідь буде про те, що планів взагалі немає.

Тут варто не ображатися і не знецінювати здатність людини керувати своїм життям. Допоможіть людині підтримати розмову тим, що поставте більш конкретні питання – запитайте про те, що ближче за часом, наприклад, що буде за годину, і про дрібниці – щодо їжі, одягу, сну.

Будьте уважні, поважні і чутні

Якщо ви були уважні, то помітили, як деякі новини створили в житті вашого партнера проблеми чи завдання, які йому потрібно вирішити.

Якщо ви спитаєте про те, як він чи вона збирається їх вирішувати, це покаже, що ви поважаєте здатність співрозмовника справлятися. Нормально, якщо вашому співрозмовнику буде складно на це відповісти. Це нормально, якщо у нього ще немає плану для цього завдання. Якщо ви будете чуйними, ви не будете тиснути і вимагати рішення, якого ще немає.

Нормально також питати і про альтернативні плани, якщо якоесь рішення таки є. І теж не біда, якщо альтернативних планів немає. Потім, після завершення розмови і як наслідок вашого питання, людина точно про це подумає.

Щоб завершити розмову переходьте до питання про те, коли буде наступна розмова

Ми завжди турбуємося про майбутнє, особливо якщо це стосується наших близьких. Тому важливо створити стільки визначеності у ваших наступних розмовах, скільки буде можливо.

Домовтеся, коли, хоча б приблизно, ви будете намагатися поспілкуватися, хто першим вийде на зв'язок і яким чином.

Додаток І. Як розмовляти з дітьми

Розмова з дітьми, які не поруч, це теж розмова на відстані, і всі попередні закономірності і правила для неї працюють так само. Однак можливо додати до них кілька особливостей.

Відповідальність завжди на дорослому

Дорослий сильніший, тому має керувати розмовою.

Дорослий авторитетніший, тому має давати зразок.

Дорослий більш витривалий і цілеспрямований, тому відчуження і незручність у цих стосунках має подолати саме він.

Ті, хто на відстані, не можуть вимагати або мотивувати

Якщо ви батько або мати і знаходитесь на відстані, то ви не керуєте життям дитини, і вона це неусвідомлено розуміє. Ви можете впливати тільки через схвалення або відсутність інтересу.

Якщо ви батько або мати, які поруч, то не втручайтеся в розмову

Ті, хто поруч з дитиною, завжди хочуть допомогти дитині і своєму партнеру в спілкуванні. Однак насправді це заважає.

Якщо ви будете керувати розмовою, це знецінить роль іншого дорослого.

Якщо ви будете підказувати дитині, це знецінює ті почуття, які вона відчуває і якими прагне поділитися.

Краще за все дати їм час і відійти у бік, а якщо вашому партнеру потрібні знання чи допомога, подаруйте йому чи їй цей посібник.

Додаток 2. Режим спілкування

Найскладніше в спілкуванні на відстані – це змиритись з тим, що зараз в цих стосунках неможливо отримати те, що ми звикли отримувати: близькість, ніжність, обійми.

Ми сумуємо за цим і прагнемо не тільки допомагати і вимагати допомогу. Ще ми прагнемо спілкуватися якомога частіше та довше.

Це помилка, тому що занадто часте спілкування завжди не зручне. Воно заважає поточним справам, і через це дратує. У частому спілкуванні немає новин і тем, про які ми можемо говорити.

Це породжує незручність, тож ми починаємо обтяжуватись таким спілкуванням, а іноді й звинувачуємо в цьому себе чи партнера.

Частішають суперечки, а з ними і спроби уникати взаємодій, що шкодить стосункам.

Щоб спілкування було більш зручним, потрібно усвідомлено підбирати режим спілкування – не занадто часто і не занадто рідко.

Звісно, на режим будуть впливати зовнішні обставини, особливо в бійців, котрі не мають можливості вийти на зв'язок, але важливо, щоб у вас з партнером був свій спільний орієнтир, ваша норма, яку ви прагнете підтримувати.

Цю норму кожна пара підбирає під себе, а як загальний початковий орієнтир ми рекомендуємо визначити, з якою періодичністю ви обидва можете виділяти на розмову достатньо часу і відчувати себе при цьому комфортно.

Додаток 3. Розгорнутий алгоритм розмови на відстані

Це послідовність тем, про які ви розповідаєте, чи питаєте.

- 1.** Ваш стан: настрої, рівень бадьорості і здоров'я.
- 2.** Настрої, рівень бадьорості і здоров'я у кожної важливої людини на вашому боці.
- 3.** Стан вашого співрозмовника: настрої, рівень бадьорості і здоров'я

- 4.** Настрій, рівень бадьорості і здоров'я у кожної важливої людини на боці вашого співрозмовника.
- 5.** Ваші новини: зміни в режимі життя, у зовнішніх обставинах, виконанні плані.
- 6.** Зміни в режимі життя, у зовнішніх обставинах, виконанні плані в кожної важливої людини на вашому боці.
- 7.** Новини вашого співрозмовника: зміни в режимі життя, у зовнішніх обставинах, виконанні плані.
- 8.** Зміни в режимі життя, у зовнішніх обставинах, виконанні плані у кожної важливої людини на боці вашого співрозмовника.
- 9.** Плани ваші, як ви плануєте вирішувати свої проблеми й завдання.
- 10.** Плани людей на вашому боці.
- 11.** Плани співрозмовника і людей на його боці.

Додаток 4. Складні питання

Синдром відкладеного життя

Коли у житті відбувається щось таке, що сильно змінює наші обставини, то нормальна природна реакція – перейти в режим очікування того моменту, коли все повернеться назад. Якщо ці великі зміни – це явище тимчасове, те правильно не витрачати зусиль і просто перечекати, коли все повернеться назад.

Однак, ми можемо так себе вести й тоді, коли зрозуміло, що зміни постійні, що тепер очевидно потрібно буде жити в нових обставинах. Це відбувається через те, що ми боїмося змінити себе, щоб не втратити ті зв'язки, які цінуємо.

Зазвичай людина з синдромом відкладеного життя очікує слушного моменту, щоб бути щасливою або почати діяти, проте під час війни така людина просто очікує, коли повернеться минуле, у якому вона була щасливою. Вона боїться, що якщо зміниться, то коли «нормальне життя» повернеться назад, вона не зможе в нього вписатися.

Така людина не живе тут і зараз та не буде своє майбутнє сьогоднішніми діями.

Почати діяти з цього стану можливо тільки якщо вам вдасться визнати, що і життя змінилося назавжди, і ви теж вже змінилися. Краще за все це зробити через розмову з близькою людиною – розповісти їй про те, через що вам вже довелося пройти та як це на вас вплинуло: як змінилися ваші цінності, розуміння себе і ставлення до інших людей.

Якщо проблеми загострюються

Не буває такого, щоб у стосунках не було проблем, щоб людям вдалося вирішити всі протиріччя між собою і домовитися за всі питання. Ми можемо не вирішувати більшість проблем через те, що вони просто не є важливими.

Однак, коли люди виснажуються, то протиріччя завжди загострюються. Через стрес особливості поведінки в будь-якої людини стають більш вираженими, а реакції на цю поведінку з боку інших людей стають різкішими. Тому регулярно виникає відчуття, що під час війни проблеми в спілкуванні й стосунках загострюються.

Це загострення, в основному, наслідок вашого стану, а не посилення проблем. Щоб покращити свої стосунки в такому випадку потрібно не «вирішувати проблеми» й «вияснити стосунки», а зробити паузу й подбати про свій стан.

Насправді, об'єктивно, чим далі від вас людина, тим менш важливі ваші протиріччя. Реальна напруга може зростати тільки через те, що ви вимагаєте від людини або від себе допомоги, яку надати просто неможливо. Ми про це вже говорили на початку посібника.

Тривожність у рідних

Неусвідомлений варіант вимоги допомоги – це збільшена тривожність у вашого співрозмовника. І це випадок, коли точно потрібна ваша підтримка.

Тривожна людина постійно вам розповідає про свої страхи й потенційні проблеми як у себе, так і в інших людей.

Насправді, ваша бесіда постійно крутиться навколо майбутнього й того, що там може статися.

Це свідчить про те, що людина не готова до майбутнього. Ні ваші поради, ні ваші переконання, ні ваша підтримка не можуть її заспокоїти. Це відбувається через те, що спокійно дивитися на майбутнє може тільки людина, яка в контакті зі своїм теперішнім.

Тому щоб спілкуватися з такою людиною, вам потрібно її допомогти опиратися на минуле й дивитися на теперішнє.

Для цього потрібно питати про засвоєний досвід і цікавитися її теперішнім станом.

Ви можете попросити поради в питанні, у якому ваш співрозмовник має досвід. Наприклад, це може бути рецепт борщу, який ви спитаєте в свекрухи, чи питання про «ремінь генератора», яке ви спитаєте в свекра.

А ще вам суттєво допоможуть питання про «тут і зараз» – про те, як людина почувається, як її здоров'я, що вона робить прямо зараз, які справи вона тільки-но закінчила і які тільки-но почала.

Насправді, випадок з «тривожною людиною» — це типовий варіант нашої розмови на відстані, коли людина перескочила перші стадії й почала з тем, до яких поки що не готова. Усе, що нам потрібно, це повернути її до початку алгоритму і дати «випустити пар» у безпечному місці розмови, тобто там, де вона все контролює, у теперішньому і в минулому.

Додаток 5. Коли щось йде не так

Іноді буває, що хтось відчуває бажання припинити стосунки, хтось відчуває дискомфорт, хтось перестає розуміти партнера або не знає, як реагувати на деякі пропозиції.

Наприклад, військовий пропонує розійтися, аргументуючи це турботою про партнера, оскільки боїться, що з ним щось станеться і партнер даремно його чекатиме. Або партнер, який залишився, уже не витримує всієї напруги і хоче розійтися.

Взагалі прояснення стосунків між партнерами є важкою темою, а особливо це стосується стосунків на відстані з військовим, тому що тут накладається також і побоювання, що це може нашкодити, і відчуття можливої провини, і бажання допомогти і підтримати людину незалежно від особистого ставлення.

У всіх цих випадках варто робити повільне змінення психологічної дистанції: якщо вам некомфортно, пробуйте потрохи збільшувати (говорити рідше або про менш важливе) або зменшувати (говорити більше, більш відверто і про більш важливі для вас теми) психологічну дистанцію і робити висновки з того, як це буде впливати на ваш стан і ваші стосунки.

А якщо вам все ж потрібно повідомити своєму партнеру про важке рішення, варто спочатку написати текст повідомлення в листі, дати собі час подумати над формулюваннями і тільки тоді, коли ви впевнені, що робите це правильно, зрозуміло і дбайливо, надсилати цього листа партнеру або проговорювати цей текст особисто.

Лекції

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовні лекції:

«Як розмовляти під час війни: алгоритми, які можуть використовувати люди без досвіду психотерапії»,

«Як допомагати під час війни: алгоритми психологічної допомоги, які не потребують психологічної освіти».

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті yakty.com.ua або звертайтеся в особистих повідомленнях.

Стати меценатом або стратегічним партнером проєкту

Ви або ваша компанія можете стати стратегічним партнером проєкту, якщо візьмете на себе зобов'язання надавати проєкту регулярну фінансову підтримку.

Також ви можете стати меценатом друку окремого тиражу цього або будь-якого іншого посібника проєкту «Як ти, брате?». У такому випадку ми можемо позначити вашу підтримку на обкладинці і в тексті посібника, а ви зможете отримати потрібну вам кількість «бренданих» примірників для своїх колег, клієнтів та друзів.

Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб «Згряя»



ВіЯр - інтернет-магазин меблевої фурнітури, аксесуарів і матеріалів для виготовлення меблів в Україні



**Контакты
Антон Семенов**

+38 (095) 503-06-65

Телеграм:



Фейсбук:



Инстаграм:



Youtube:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.

