Преодолей недоверие

От разделяющего Нет к исцеляющему Нет

Отважься на доверие

Мы нуждаемся в примирении с «Нет»

Вернер Май, , emcapp.eu

Исцеляющее Нет

Создает условия для развития отношений:

- чтобы лучше узнавать друг друга
- справляться с конфликтами
- вступать в близкие отношения
- обрести верных друзей
- совместно решать жизненные задачи
- вместе смеяться
- разделять ожидания
- ...

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений

12 Границы имеют смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте «мирное» время

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

129 Об авторе.

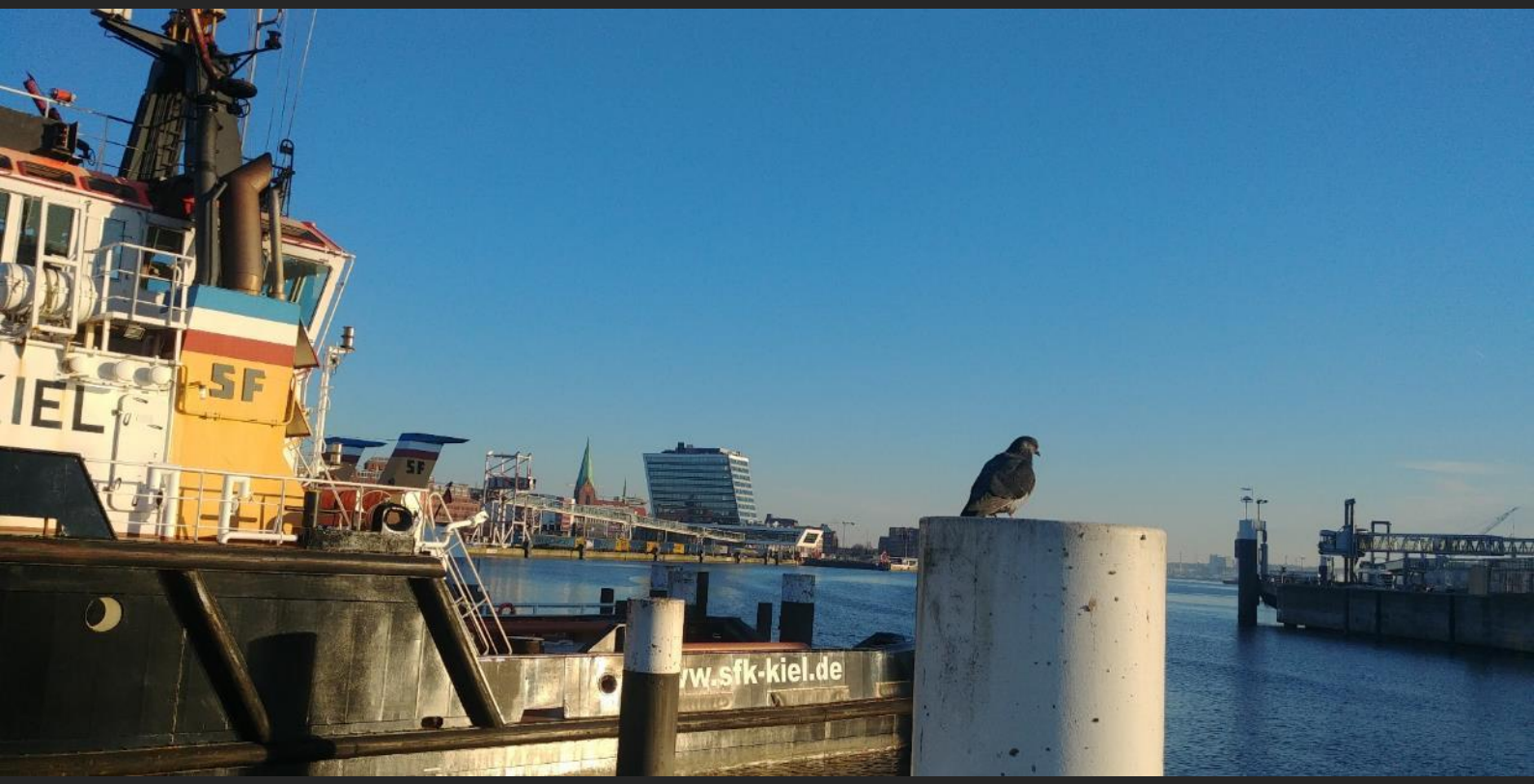
130 Об издании.

.

Подходит ли вам хотя бы одно из этих утверждений?

Я хочу:

- Найти истинное Да, которое я смогу отстаивать
- Говорить нет, если я имею в виду «нет»
- Научиться говорить нет так, чтобы его воспринимали всерьез
- Быть ведущим, а не ведомым в жизни
- Выстраивать глубокие отношения
- Расширить свое жизненное пространство
- Помогать другим следовать правилам
- Помогать людям преодолевать недоверие
- Обрести внутреннюю силу, в том числе вместе с близкими людьми



Если какие-то из этих утверждений вам близки, то начинайте Ваше путешествие по страницам книги.

Сколько оно будет длиться? Возможно, 10 минут или час, или ...?

Эту электронную книгу можно читать с любой страницы. Можно пролистывать её в любой последовательности, пока какая-либо мысль не привлечет Ваше внимание.

Сначала «скромное» признание:

***«Мы, жители Вены, совсем по-другому относимся к слову Нет»*, - говорили мне после моей лекции в Австрии.**

Это меня не удивило, потому что существуют культурные различия в обращении со словом Нет.

Например, в некоторых странах считается невежливым говорить «Нет» вышестоящей особе. (представителям власти).

Но культурные различия не столь велики, чтобы помешать использовать Исцеляющее Нет в разных странах - в Африке, в Азии… , повсюду! - потому что его основные идеи делают людей более открытыми и сближают их.

Для подлинных отношений мы нуждаемся:

в «ДА», на которое можно положиться

в мудром «ЕЩЕ НЕТ»,

и в ИСЦЕЛЯЮЩЕМ НЕТ

Другими словами:
В простых слагаемых отношений

Yes Ja 是的 sí да
ναί kyllä ใช่ oui ioe
ใช่ sim vâng はい
tak evet nuhun da
نعم taip áno ஆம்

Надежное «Да»

Надёжное Да осознаёт качество своего Да, оно не является преувеличенным и не является «сухим», а таким, которое основывается на тщательно проверенных фактах.

Not Yet Noch nicht هنوز
نه ยังไม่ได้ henüz değil
pas encore ין לא Aun no
ليس بعد Ainda não
Еще нет jeszcze nie

Мудрое «Еще Нет»

Мы живем во времени и «Еще Нет» подчеркивает временное измерение жизни.

Не в каждый момент мы чувствуем готовность сказать «Да» или «Нет».

Проявление мудрости - не позволять давлению времени принуждать Вас к «Да» или «Нет».

No kahore hakuna
לא нет non いいえ
Yгүй ikke nu
nie គ្មាន не leai
hayır nee 没有
não ne akukho

Исцеляющее Нет

Это такое Нет, которое, выполняя свое прямое назначение, при этом не разлучает людей, а стремится углублять отношения и создавать доверие.

Как ни коротки слова

«да» и «нет»,

все же они требуют самого

серьезного размышления.

Пифагор

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений.

12 Границы имеют смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте время мира

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

129 Об авторе.

130 Об издании.

Границы заслуживают нашего доверия

Простые слагаемые отношений формируют наши границы

Да, Еще Нет и Нет формируют наши границы

«Нет, стоп, стой там, где ты есть!»

«Ещё нет, мне нужно еще некоторое время!

«Да, ты можешь приблизиться ко мне на определенное расстояние»

Границы

заслуживают

нашего доверия,

пока они остаются живыми

и гибкими**,**

а не стали жесткими и

ригидными.

Границы имеют смысл

В поисках живых границ

Живые границы служат углублению отношений

Наблюдая границу между морем и сушей мы видим, что она - «живая».

Она движется с приливом и отливом.

Она создаёт пограничную область, живую границу.

Границы часто необходимы людям для успешного сотрудничества:

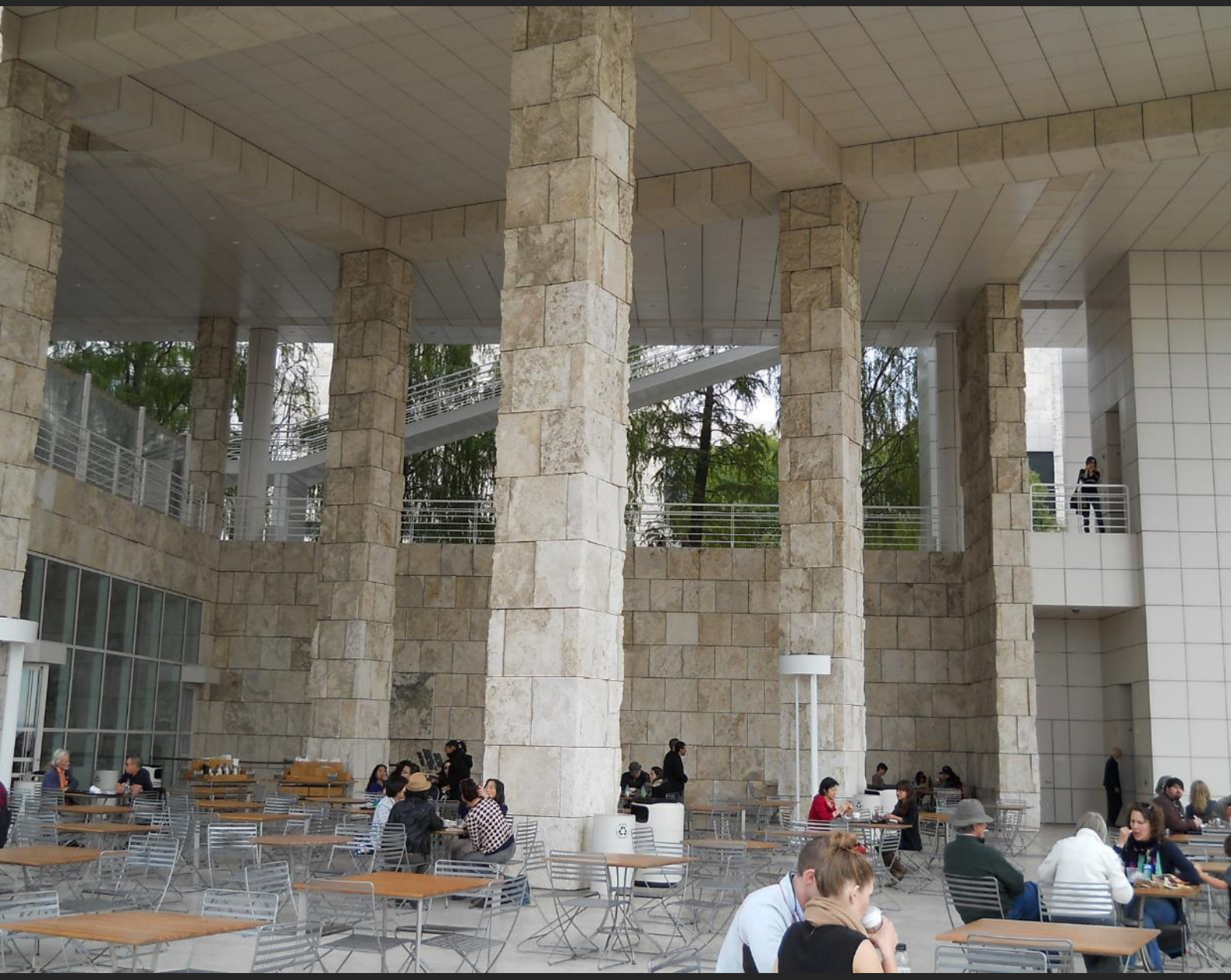
«Да» или «Нет» обычно не столь категоричны и включают пограничную область.

Жесткое ограничение создает опасность потери самого смысла нашего «да» или «нет».

В этом случае центром становятся правила, законы, а не человек.

Границы должны служить нам .

Поэтому мы должны попрощаться с жёсткими границами и обрести смелость выстраивать живые границы.



Редко бывает так, чтобы мнения разных людей в точности совпадали.

Живые границы дают нам пространство для близости.

Чтобы создать живые границы, нужно понять их предназначение. И в каждой конкретной ситуации определять границу вместе с более широкой пограничной областью , чтобы сохранить , а возможно, и углубить понимание ее смысла.

Позвольте себе живые границы!

Ограничения созданы для нас, а не мы для ограничений!

Мы не должны приносить кого-либо в жертву ради соблюдения установленной границы.

Главным всегда является человек, а не строгое соблюдение правила или закона.

Нормы и законы полезны, но они не должны превращаться в самоцель.

Границы – это хорошо!

К образу морского берега мы можем добавить образ ограждений, перил.

Каждое Нет выполняет тройную функцию – как граница, как ограждение или перила:

- «Нет» ориентирует нас, указывая дорогу;
- «Нет» защищает нас тогда, когда есть опасность оступиться;
- «Нет» защищает человека от других людей, если они сбились с верного пути.

«Границы-ограждения» имеют
смысл, только
если поставлены в правильном месте

Границы заслуживают нашего доверия, пока они живые и гибкие, а не выстроены жестко с самого начала.

Внимание!

Пожалуйста, выслушайте мою коллегу Вйбеке Мёллер из Дании.

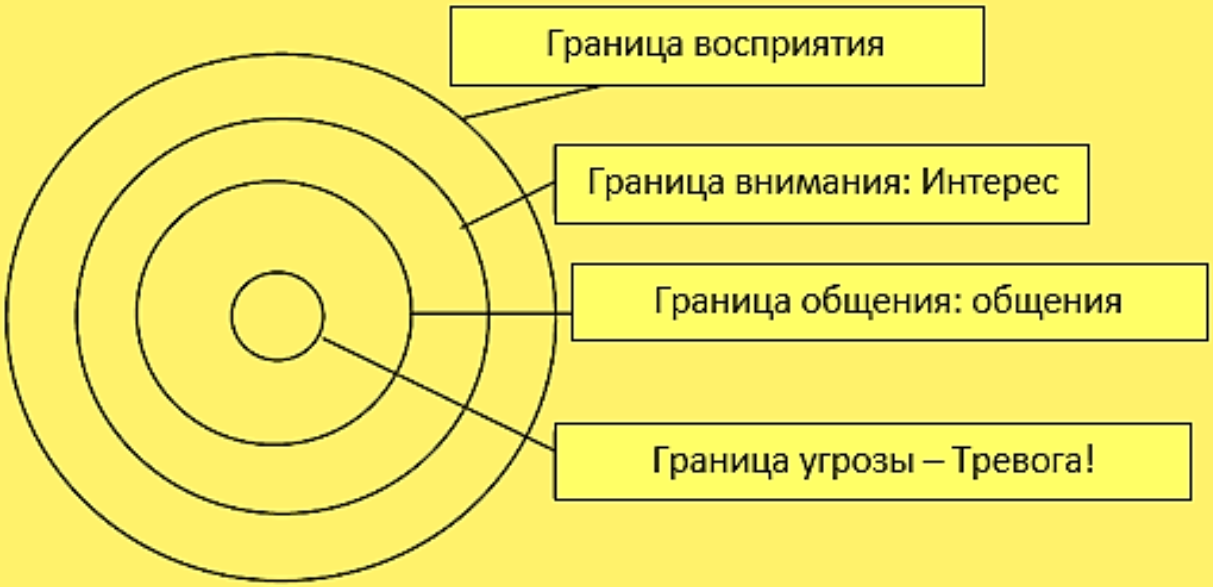
30 лет терапевтической работы с психологической травмой в разных странах научили её, что слишком многие люди не способны устанавливать границы или не могут сказать Нет в определенных случаях:

„Когда человек, переживший насилие, только начинает учиться устанавливать границы, то поначалу «Нет» такой жертвы может быть слишком резким и носить отвергающий характер . Это нормально и необходимо такому человеку. Позже, когда такие пациенты через какое-то время приобретают навык выстраивания границ , они уже могут сказать «Нет» совсем другим тоном .“

Концепция Исцеляющего Нет не является терапевтической концепцией для работы с психологической травмой!

Выстраивание внутренних границ с помощью простых слагаемых отношений

Иллюстрация: Зоны взаимодействия и их внутренние границы



Внутренние психологические границы: пример

После воскресного богослужения я разговаривал с другом, которого не видел долгое время. Мимо нас проходил другой человек, который прислушался к нашему разговору и захотел в него включиться.

Сначала этот человек даже не перешёл границы нашего восприятия. Мы даже не заметили его присутствия , но затем он грубо нарушил следующую границу - границу отношений, вмешавшись в наш разговор. Мы были вынуждены начать с ним общаться.

Он разозлил нас потому, что в тот момент мы открыли свои внутренние границы общения только друг для друга, и не были открыты для общения с посторонним «третьим» лицом. Нам хотелось отделаться от него ,и мы были, безусловно, вправе сделать это, поскольку ему не хватало чувствительности и он и не уважал наши внутренние границы, понимая их совершенно по-своему.

Что сегодня может затронуть мои внутренние границы?

Кто и что может касаться моих внутренних границ восприятия сегодня? Какая реклама будет на щитах вдоль дороги?

Что затронет мою границу внимания? Сосед с шумом его мотоцикла?

Что на меня повлияет? Насколько я разрешу меня затронуть проблемам и слабостям других людей? Хочу ли я вообще о них что-либо слышать?

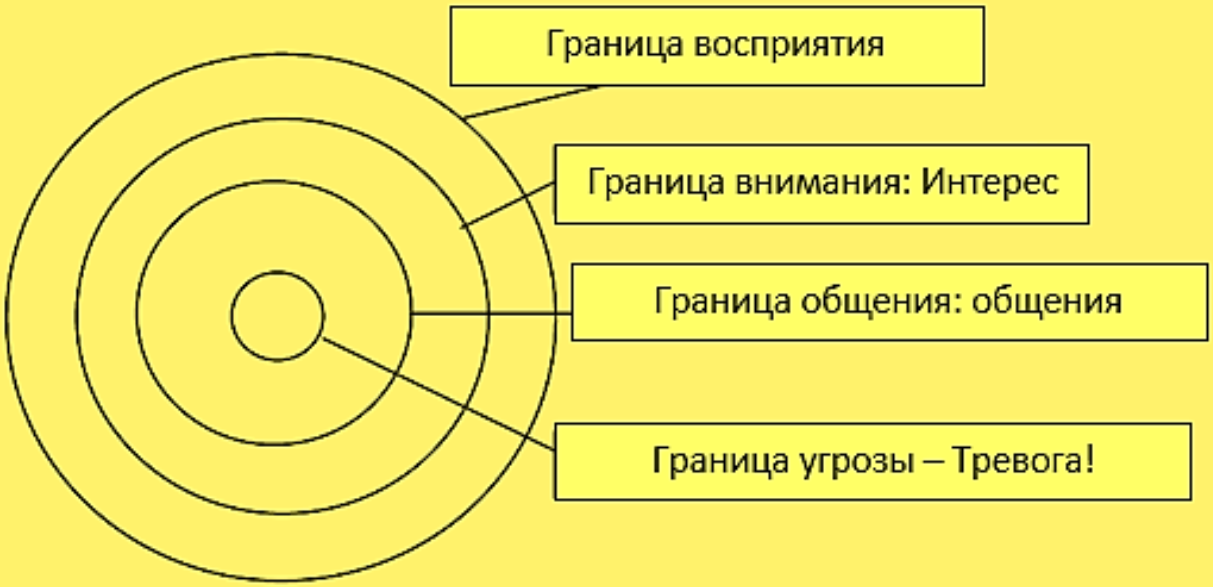
Где я чувствую себя сегодня под угрозой, кто мне угрожает? Мой начальник или подвыпившие соседи?

Чего я хочу? Что может произойти? Насколько сознательно я буду действовать?

Я нуждаюсь в моём Да , в моем Нет, в моём Еще Нет.

Исцеляющее Нет укрепляет наши внутренние границы

Иллюстрация: Зоны взаимодействия и их внутренние границы



Пять смысловых аспектов Нет

С помощью Исцеляющего Нет

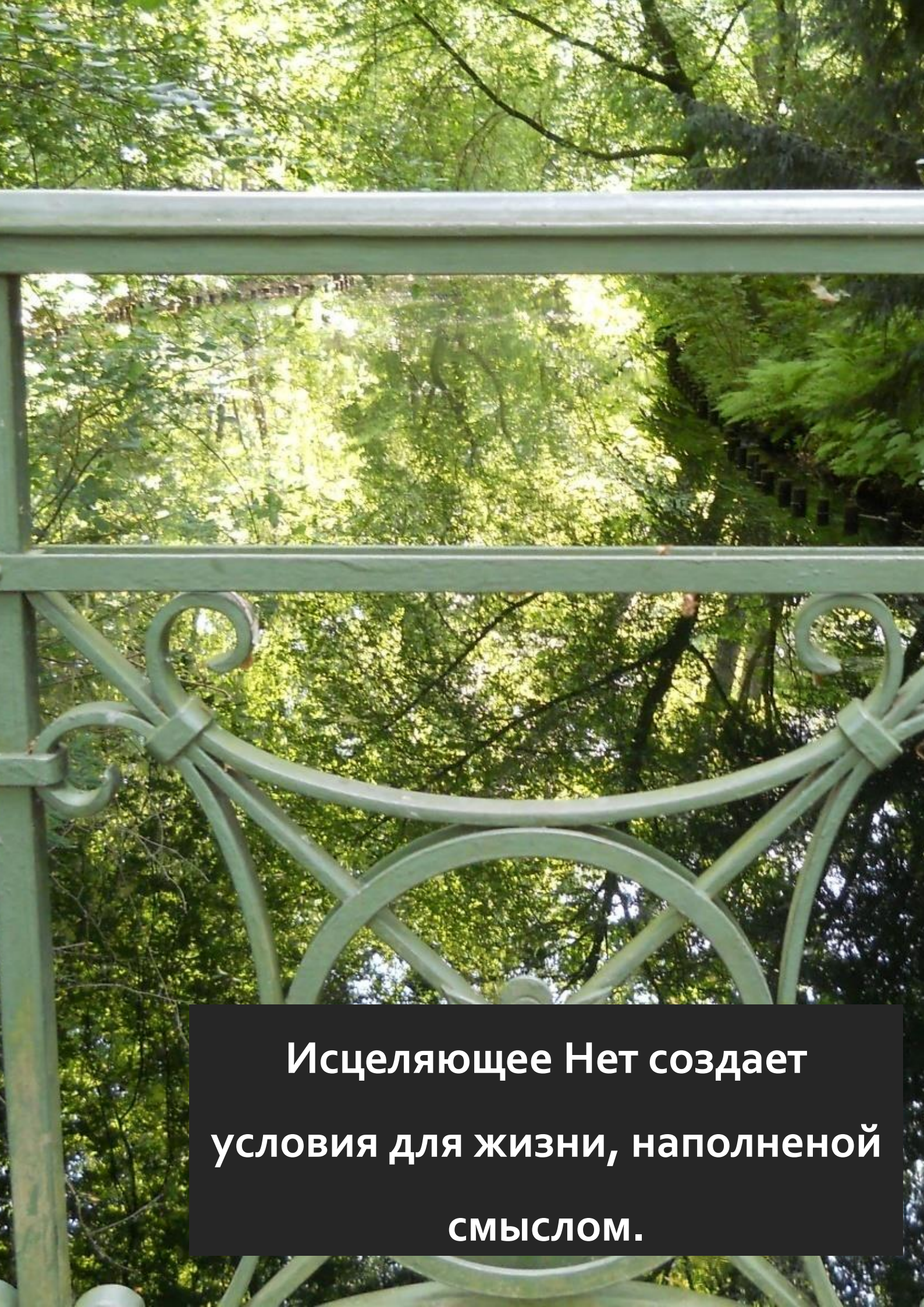
... Мы сможем поддерживать людей и способствовать их продвижению

... Наши насущные потребности будут защищены

... Наши ценности получат признание

... Мы достигнем наших целей

... Наши отношения приобретут значимость и глубину



Исцеляющее Нет создает условия для жизни, наполненой смыслом.

Первый смысловой аспект «Нет»: защита других людей

Вы поужинали в кафе со своим знакомым, который выпил три кружки пива. Он спросил , не против ли Вы, если он сядет за руль, чтобы отвезти Вас домой на своем автомобиле.

(При этом у вас тоже были с собой водительские права).

В данном случае Ваше Нет стремится защитить другого человека: это Нет, обеспечивающее безопасность.

Внимание:

Когда речь идет о границах безопасности важно спросить себя, от чего именно Вы хотите защитить другого. Сначала назовите эту опасность, а потом проверьте, насколько она реальна.

Второй смысловой аспект «Нет» : отстаивание своих потребностей

Вы собрались уходить с работы и спешите по своим делам . Подходит коллега и просит Вашей помощи, требующей примерно полчаса вашего времени. Вы знаете, что эту помощь могут оказать другие сотрудники, у которых это время сейчас есть.

Скажете ли Вы «Нет»?

- Не бойтесь признать свои потребности, поскольку каждый из нас имеет ограничения, пренебрегать которыми не стоит (например, мы должны уделять достаточно времени на сон), и мы также должны иметь право на свое свободное время (для себя, для своих близких и друзей)

- Смелость нужна и для того, чтобы добровольно пожертвовать своими потребностями из любви к другому. (Так свободно может поступить человек, который уже научился жить в соответствии со своими потребностями.)

Третий смысловой аспект «Нет»: защита наших ценностей

Защищающее ценности «Нет» – начинается с: «я думаю, что это важно или правильно …

Например, «Я думаю, что не следует плохо отзываться о человеке в его отсутствие».

Каждый имеет право на ценности. Но не всегда наши ценности совпадают с ценностями других.

Будьте открыты к ценностям и верованиям других. Позволяйте другим делиться с вами тем, что они думают, чувствуют и считают ценным.

Защищающее ценности «Нет» требует обсуждения с другими людьми. Такой разговор может быть тяжелым, но тем не менее, в случае необходимости придаст силу нашему Нет.

Четвертый смысловой аспект «Нет» : достижение определенных целей

Вы взялись за организацию праздника на день рождения Вашего коллеги и составили план - что и когда потребуется сделать, распределив обязанности вместе с людьми, которые захотели вам помочь.

За день до вечеринки сотрудник, который был ответственным за напитки, спросил, может ли кто-то другой взять это на себя.

У Вас есть цель. Для достижения этой цели Вы приняли множество решений, разработали план, скоординировали и согласовали его с другими.

Вы скажете «нет» потому, что уже нет времени и , скорее всего, будет трудно найти замену, а задача обеспечения напитками не так уж сложна...

Пятый смысловой аспект Нет: углубление значимых отношений.

Приближаются политические выборы. Друг спросил Вас, будете ли Вы голосовать за его партию.

Вы не собираетесь этого делать. Если Вы намерены сказать «нет», то понимаете, что с другом предстоит серьёзный разговор.

Отвечая на его вопрос, вы выразите Вашу позицию несогласия, то есть скажете «Нет» его позиции. Вы пойдете на этот разговор, потому что цените дружбу с ним и приложите усилия, чтобы лучше понять друг друга.

Ценны такие отношения, когда каждый может открыто обмениваться мнениями, решениями и желаниями .

Если в этом случае отказаться отвечать, или даже слукавить, это приведёт, скорее всего, к постоянной разобщённости, а не к единству.

Какую из этих пяти видов границ Вам труднее всего установить?

?

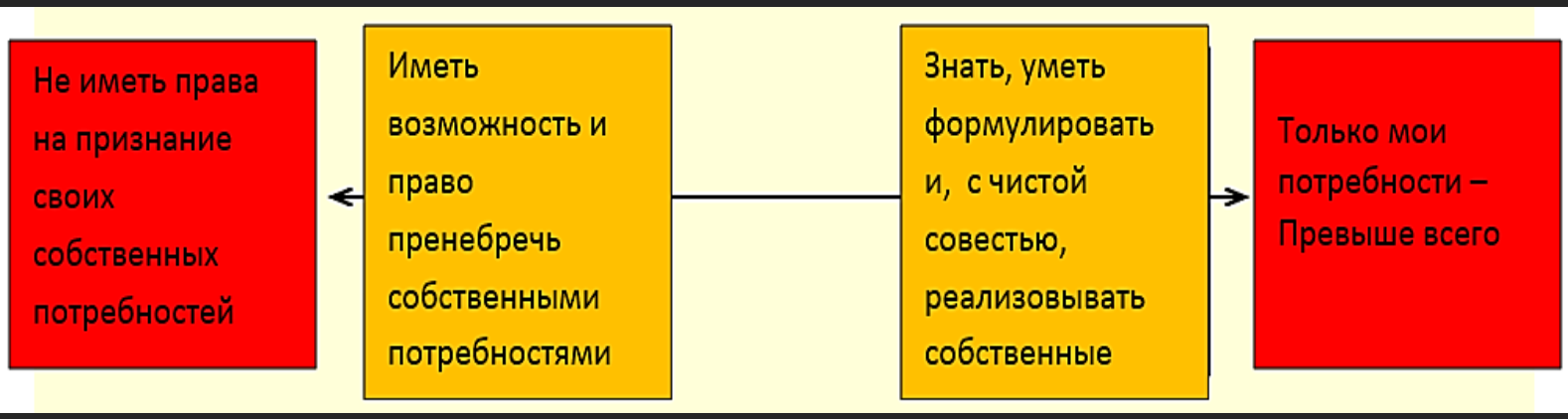
Результаты опроса показали, что наиболее трудно сказать «нет», когда это Нет должно отстоять наши потребности.

Заявляя о своих потребностях или удовлетворяя их, мы иногда боимся показаться эгоистичными, самовлюбленными или равнодушными.

Простые слагаемые отношений освобождают мои собственные потребности!

По отношению к собственным потребностям очень важна здравая позиция (жёлтый цвет), а также возможны «красные» крайности , обусловленные эгоизмом и безразличием.

Следует избегать этих крайностей.



Исцеляющее Нет освобождает наши потребности!

Каждый человек имеет потребности и право их удовлетворять. Свои потребности нужно понимать и спокойно выражать.

Только осознав это, человек может принять решение об удовлетворении своих потребностей или об отказе от них .

Две составляющих жизни в доверительных отношениях:

Выражение и принятие своих потребностей или свободный и добровольный отказ от их удовлетворения (если того требуют обстоятельства, если это возможно и будет во благо другим и самому человеку).

Все пять смысловых аспектов Исцеляющего Нет формируют границы, которые

... укрепляют мое внутреннее убеждение в том, что я на правильном пути

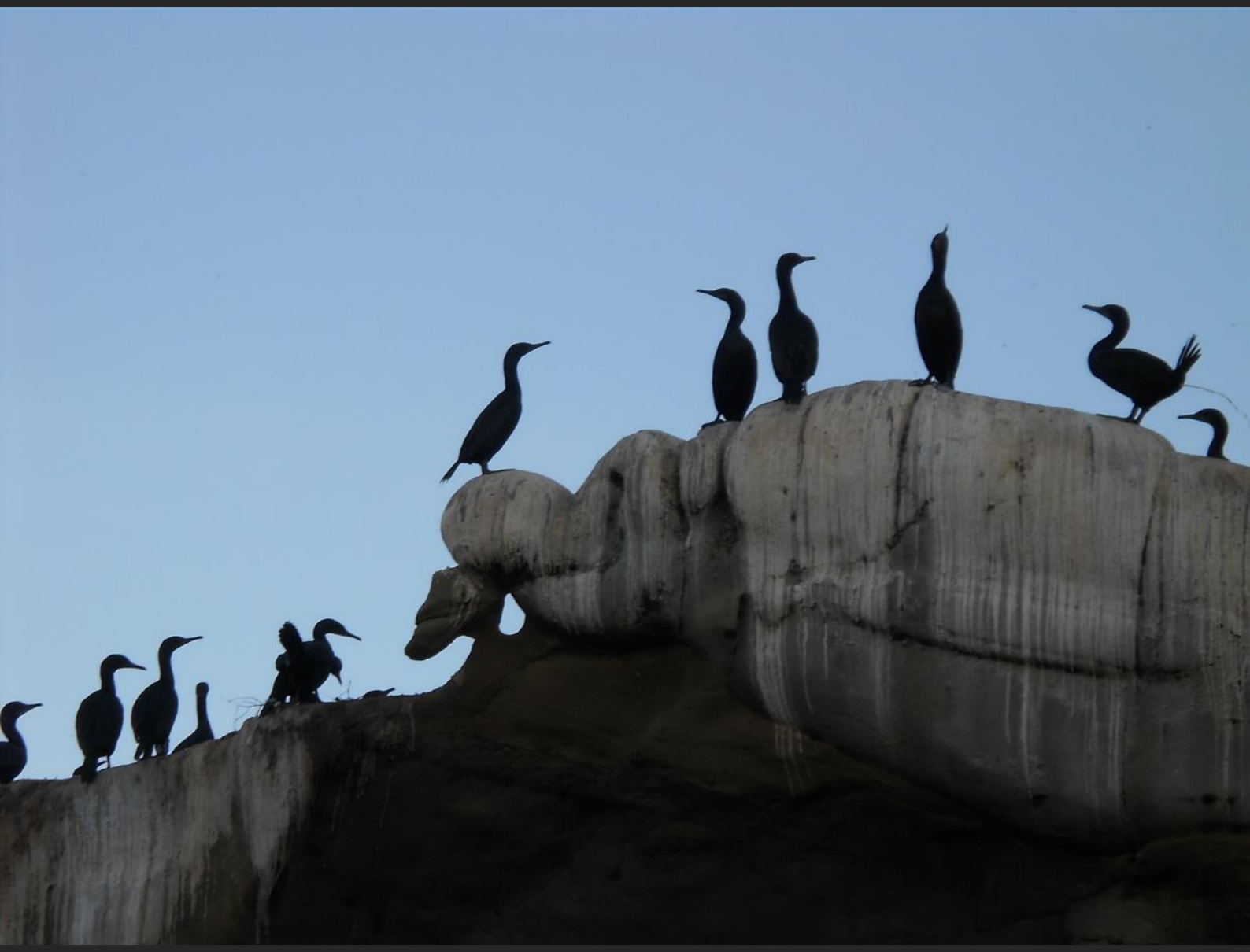
... дают мне ощутимый авторитет и самоэффективность

... в то же время позволяют мне оставаться открытым для других

Исцеляющее Нет укрепляет нас

«Новым для меня было увидеть заключенный в «нет» смысл , а не только неприятное чувство». Когда я познакомился с пятью смысловыми аспектами Нет, это придало мне сил, потому что моё «нет» стало опираться не на дрожащие ноги, а на солидный фундамент. Это ук репило чувство безопасности в моей повседневной жизни».

А. М.



Приглашаем узнать еще больше об Исцеляющем Нет

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношени
12 Границы создают смысл
45 Исцеляющее Нет
72 Цена исцеляющего Нет
92 Используйте время мира
96 Духовность исцеляющего Нет
128 Литература.
129 Об авторе.
130 Об издании.

Сколько раз в день мы говорим Нет?

Согласно проведенному психологическому исследованию мы, сознательно или бессознательно, принимаем более 20 000 решений в день , и наши внутренние интеллектуальные или эмоциональные Нет и Да вовлечены в подготовку этих решений.

Это нас особенно не напрягает, за исключением случаев непростого выбора: когда Нет приводит к конфронтации с другими и это может омрачить весь день.

Исцеляющее Нет

Исцеляющее Нет - такое, которое поддерживается пятью Да:

- Да другому человеку
- Да собственному Нет
- Да – отношениям
- Да – в ответ на Да других людей
- Да - поддерживающие других

Это Нет, которое

поддерживается пятью Да

нет 5× да

Такое Нет может создать доверие,
объединяя людей,
вместо того, чтобы их разделять или
отдалять друг от друга .

Первый шаг

Мое Да другому

«Да» по отношению к другому человеку «выступает против» обесценивания того, кому я говорю «Нет»:

Я – за тебя, и если я сейчас говорю Нет, то я - всё равно - за тебя.

Это Да другому может выглядеть как если бы Вы положили свою руку на плечо другого – как знак доверия , знак приветствия – но конечно же этот жест должен начинаться в Вашем сердце.

1-й шаг:
Мое Да другому

Если у меня уже сформировалось плохое мнение о другом человеке , то независимо от того, должен ли я сказать ему Нет или Да, стоит «поработать» над моим образом этого человека.

Я могу предположить, что каждый человек несет в себе что-то ценное, или же, что его потенциал больше, чем ему кажется.

В каждом человеке есть что-то такое, что заслуживает высокого мнения.

1-й шаг:
Моё Да другому

Я хочу понять тебя

Каждый человек непроизвольно ищет объяснение поступкам другого.

Но наши объяснения совсем не обязательно правильны.

Мое старание понять другого человека может означать, ч то я могу изменить свою реакцию на его поведение или даже изменить своё отношение к нему, возможно тогда совсем не обязательно будет говорить ему Нет.

Смотри стр. 126
Использование «мирного» времени

Но чтобы внести ясность :

понимание другого человека вовсе не означает, что я должен считать его всегда правым, это значит быть «на его стороне», « за него», даже если потом я скажу ему «Нет».

2-й шаг:
Мое Да своему Нет

Высказывать Нет ясно и настойчиво

Моё Нет должно быть четким и понятным:

К примеру, я говорю: «Нет, мне нужна твоя помощь, и ты дал согласие» .

Лучше не начинать с «Возможно, что…» , или «Хорошо, если бы…»

Не отводите глаза: зрительный контакт создаёт отношение . Если такой контакт продолжается, когда вы говорите Нет, то ваше Нет усиливается.

Можно также предупредить о последствиях, но только тогда, когда это необходимо, оправдано и реально.

2-й шаг:
Мое Да своему Нет

Говорить Нет ясно и настойчиво

Обычно я не привожу более двух доводов в пользу своего Нет, чтобы не создать впечатление, что я сам не вполне в этом уверен.

Напряжённая ситуация - не самое подходящее время для обоснования причин. Это лучше сделать в другое время.

Но если уж я привожу доводы, то я протягиваю руку собеседнику, выражая благодарность и говоря тем самым: «Вы заслуживаете объяснения причин моего Нет».

Не забудьте

Наблюдая за собой, я обнаружил, как выглядит мое «Нет» в реальной жизни: слабым, нечетким, не убедительным.

Я осознал, что нет ничего удивительного в том, что другие не признают и не принимают моё Нет всерьез.

Это открытие было для меня поучительным и полезным.

(S.B.)

3-й шаг:
Мое Да отношениям

Задача:

Успокоиться или же, как минимум, не разрывать отношения.

Образно говоря, своим «Да» я как-бы пожимаю руку другого, тем самым показывая, что мы сами и наши отношения гораздо важнее, чем повод для моего «Нет».

И я не хочу прерывать рукопожатие, даже если другой не соглашается с моим «нет», или злится.

Только те отношения настоящие,

Которые могут выдержать Нет.

4-й шаг:

«Да» других людей , поддерживающее меня

Я знаю, что есть немало людей, которые тоже сказали бы Нет в подобной ситуации. Они на моей стороне и (незримо) поддерживают меня. Это создает поддерживающее «Да».

Но и я тоже на своей стороне:

Я могу сказать Нет потому, что я есть, я существую!

Я значу не меньше, чем другие.

В ситуации, когда очень трудно сказать Нет, неплохо, чтобы кто-то был рядом с вами (в качестве поддержки).

5-й шаг: Да, предлагающее доверительную поддержку

Независимо от того, как себя ведёт другой человек, злится ли он или отвергает меня, я не разрешаю себе прервать наши отношения.

Будучи агрессором в глазах другого, я теперь выступаю в качестве утешителя.

Если человек поверит мне, то это будет исцелением от недоверия, порожденного моим Нет. Доверие между нами возрастёт.

Это пятое Да не всегда может принести плоды, оно нуждается в особом пространстве – подобном отношению учителя и ученика. В рабочей обстановке такой шаг вряд ли будет возможным.

5-й шаг: «Да» предлагающее доверительную поддержку

Питер обозлён. Опять проблемы с родителями.

Он нуждается в утешении.

... Это опять случилось во время обеда. Опять они накричали на него и выгнали из-за стола в его комнату. Там ему больше всего хочется разбросать всё вокруг. Так уже было много раз...

Он злится, он зол на своих родителей и на самого себя. Он хочет успокоиться! Но почему он должен есть эти листья салата? Он этого не понимает, ведь салат такой невкусный!

Питер кидает свой школьный ранец в угол, когда дверь открывается, и мать заходит в комнату. «Сейчас кричать начнет» - думает он, краем глаза наблюдая за ней и швыряет в сторону стул. «Но почему она так спокойна? Почему не кричит или не уходит прочь?»

Питер растерян. Это непривычно для него. Когда мама подходит ближе к нему и легонько кладет ладонь ему на плечо, он подскакивает , сначала от страха, но потом отворачивается ей назло. «Уйди!»- выдыхает он...

Когда мама пробует притянуть его к себе, внутри Питера начинается борьба.
Как отчаянно ему хочется прижаться к ней. Но в душе его живёт и недоверие, ведь он слышал от них, какой он плохой. Вдруг он уже не может ничего поделать, кроме того, чтобы заплакать и прижаться к ее плечу.

Через некоторое время мама начинает рассказывать ему о том, как она сама не была в состоянии съесть даже маленький кусочек шпината, когда была маленькой. «А как ты с этим справилась?» - спросил он. «Я не помню, но сейчас для меня это уже не проблема», – ответила мать.
Питер выпрямился и увидел беспорядок , который он наделал в своей комнате. «Я сейчас всё уберу» , - пробормотал он. «Хорошо, возможно, вечером нам стоит поговорить о том, как мы будем есть салат в следующий раз». Мать снова гладит его по голове и уходит.

Так называемое
«упражнение с кулаком»,
которое я хочу сейчас предложить,
наглядно показывает, что это значит:
«быть с другим»

Описание упражнения с кулаком.

Два человека сидят лицом друг к другу.

Один из них сжимает ладонь в кулак, задача другого - разжать кулак, не говоря ни слова и не применяя силу.

Как обычно проходит упражнение с кулаком:

Сначала «разжиматель кулака» старается изо всех сил: он постукивает или пытается осторожно сдвинуть какой-либо палец. Кулак не открывается, наоборот, создаётся впечатление, что он сжимается еще больше.

Тогда он пытается еще как-то воздействовать на обладателя кулака. Возможно, касается его руки, или сжимает плечи. Но даже это не приносит какого-либо результата. Возможно, «разжиматель кулака» внутренне уже готов сдаться. В голове у него крутится мысль о применении силы.

Или он становится более творческим: он щекочет, роняет что-то ценное, чтобы другой разжал кулак... Но ничего не происходит.

Чаще всего, в этот момент он сдается или осознает, что не может разжать чужой кулак. Это может сделать только сам человек, если он захочет.

В этот момент есть возможность переключиться с активных действий на «обеспечение безопасности» - поднести ладонь под сжатый кулак и подождать, пока кулак добровольно не откроется, как бы долго ни пришлось ждать.

Секрет упражнения не должен стать известным участникам заранее!

«Упражнение с кулаком» - простой и остроумный пример попытки решения различных проблем, где мы активно стараемся изменить ситуацию.

Это упражнение дало мне понимание, что нельзя достигнуть многого так, как бы мне этого хотелось .

Важно и ценно - сохранить отношения и не пытаться переубедить говорящего нам неприятное «Нет» . Иногда решение «приходит» позже.

«Я могу оставаться спокойным, могу это выдержать, могу принять то, что приложил очень много усилий, но результат не всегда зависит от потраченных мною сил.» (С.Б.)

(S.B)

«Нет», поддержанное пятью Да , может укрепить доверие

Нет, поддержанное пятью «Да», может укрепить доверие

Во время педсовета директор напомнил 35-летней учительнице В. об ответственности в случае нарушения служебной дисциплины.

Она ответила претензиями - что ее неправильно поняли и что теперь её отношения с директором испорчены. Ей сложно разобраться , где она действительно ошиблась, и в чём состояла её личная ответственность.

Директор призвал её соблюдать установленные служебные границы, но в то же время отметил, что он весьма ценит её как сотрудницу и как человека.

Нет, поддержанное пятью «Да» может укрепить доверие

... Разговор директор закончил тем, что решение о привлечении учительницы к ответственности остаётся в силе, но что при этом он готов поговорить, чтобы прояснить отношения. Если В. захочет, можно обсудить и ее служебные обязанности.

На следующий день он решил встретиться с В. чтобы показать ей, что отношения с ней для него по-прежнему важны, и что он не против В., а на её стороне.

Неделю спустя В. подошла к директору и сказала, что произошло нечто важное. Ее негативные чувства по отношению к нему внезапно поменялись на противоположные, и она чувствует искреннюю симпатию к нему.

В. смогла в этой конфликтной ситуации «прорваться» к доверию потому, что директор пытался продемонстрировать ей своё доверие, и, в то же время, ясно высказал своё «нет».

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений .

12 Границы имеют смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте время мира

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

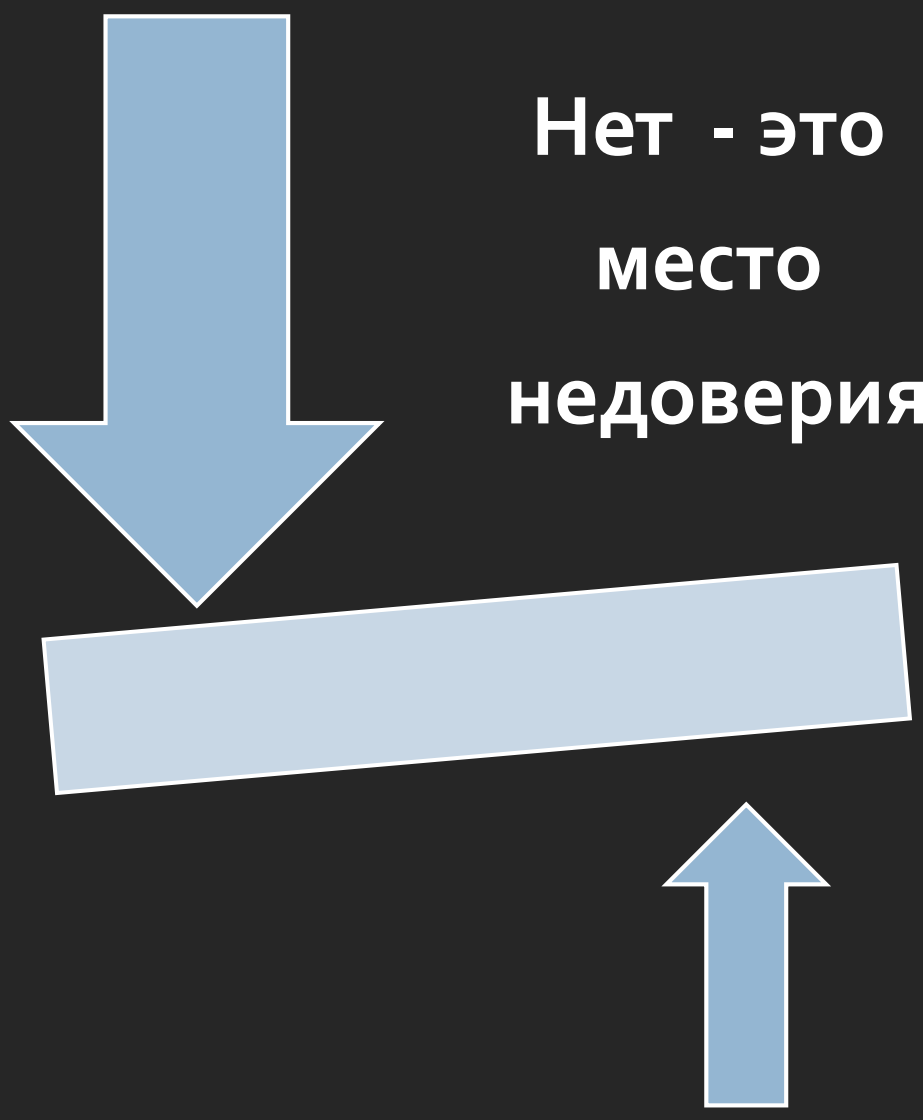
129 Об авторе.

130 Об издании.

Но правда еще и в том, что цена Исцеляющего Нет достаточно высока , и это не стоит скрывать.

В вашей жизни станет еще больше проблем

Потому, что:



Почему?

Что может испытывать человек, который столкнулся с ограничением, столкнулся с Нет?

- Стеснение, фрустрацию: «Все идет не так, как мне хотелось бы.»
- Угрозу: «Они настроены против меня.»
- Отвержение: «Он (она) не хочет быть со мною.»
- Чувство неполноценности: «Я для него ничего не значу (и для всех остальных тоже).»
- Стыд: «Мне хочется провалиться сквозь землю!»
- Бессилие: «Убежать!»

Реагировать человек может по-разному, это может быть: сопротивление, возмущение, бесконечные споры, покорное согласие, отступление или бегство.

Недоверие , порожденное «биографией» моего Нет

Как мне говорили «Нет», когда я был ребёнком ,подростком..?

Сталкивался ли я когда-нибудь (а может быть, и часто) с таким «Нет», которое было деспотичным, унизительным или даже агрессивным?

Может ли быть так, что я хочу избежать подобного опыта, и поэтому сейчас мне сложно сказать «Нет»?

Недоверие порожденное «биографией» моего Нет

А если я говорил Нет?

Как тогда вели себя другие, особенно авторитетные люди?

Не обращали никакого внимания?

Без уважения?

С насмешкой?

Агрессивно?

Может ли быть так, что я хочу избегать подобного опыта, и поэтому сейчас мне сложно сказать «Нет»?

Проблемы с «Нет» начались уже со времен Адама и Евы

В библейской книге Бытия мы читаем о том, как первое же «нет» создало проблемы.

В Раю царило «Да» Бога, Его «Нет» запрещало только вкушение плодов с Древа познания добра и зла.

И сразу же смогло возникнуть недоверие:

Как мог Бог пожелать что-то скрыть от нас?

Похоже, что проблема с «Нет» имеет отношение не только к моей жизни, кажется, это проблема всеобщая.

Знакомо ли вам это?

« Моя проблема не столько в том, что я не могу сказать «Нет», а в том, что моё Нет является очень разрушительным, и я слишком быстро склоняюсь к тому, чтобы прекратить отношения и отдалиться от человека , сказав ему НЕТ , иногда настолько, что этот человек как будто перестает существовать для меня...»

(S. S.)

Вполне возможно, что даже исполненное смысла «Нет» может быть воспринято как место недоверия.

Чего мы боимся, когда говорим «Нет»?

- Проблем?
- Неудобства?
- Разрушения отношений?
- Расставания?

Больше всего мы боимся проблем!

Нам кажется легче сказать Да и надеяться на то, что все нас будут любить, и тогда мы справимся с любой проблемой.

Но проблемы, решения которых мы избегаем, создают во много раз больше проблем через какое-то время .

Всякий, кто решается последовательно говорить Нет, должен ожидать, что проблемы всё равно будут, даже с исцеляющим Нет.

Но эти сложности окупаются.

Фундаментальное решение: проблемы могут быть

Проблемы могут возникать, даже если я всё сделаю правильно .

Я больше не хочу избегать проблем.

Потенциальный выигрыш от Нет этого стоит - стоит того, чтобы столкнуться с проблемой!

Цена доверительных отношений высока, но они этого стоят.

Проблема?

Какова наша основная установка по отношению к гневу, что мы усвоили про гнев и про то, как с ним справляться?

Привычно ли нам считать, что гнев - это плохое чувство, а, например, радость - хорошее?

И что плохих чувств быть не должно, они под запретом ?

Проблем избежать невозможно

Проблема? –Да, пожалуйста!

Давайте откажемся от разделения чувств на плохие и хорошие, потому что более реалистично выделять чувства приятные и неприятные.

Чувства вдохновляющие и мотивирующие отнесём к приятным , а к неприятным - те, которые предостерегают и призывают нас быть внимательными.

Тревога – это сигнальное чувство, говорящее: «что-то идёт не так!» Весьма ценное чувство!

Тревога сама по себе не является плохим или запретным чувством.

(Даже радость может быть не очень хорошей, проявляясь как злорадство или радость в неподходящий момент.)

" Когда говоришь Нет ,

может возникнуть проблема»!

Да, вы правы и проблема,

действительно, возникает;

Однако, это как при грозе: после нее

воздух становится чище.

Эта глупая зависимость от

гармонии - я всё еще не могу от неё

отказаться; скорее, мы всё еще

чувствуем себя и хотим остаться

учениками - во всех смыслах этого

слова." (V.I.)

Тревога - это сигнальное чувство,

говорящее о возможной проблеме:

Да, я к этому готов.

Мы нуждаемся в примирении с Нет

“Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого.“ (Мф. 5:37)

Иисус Христос

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений

12 Границы создают смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте «мирное» время

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

129 Об авторе.

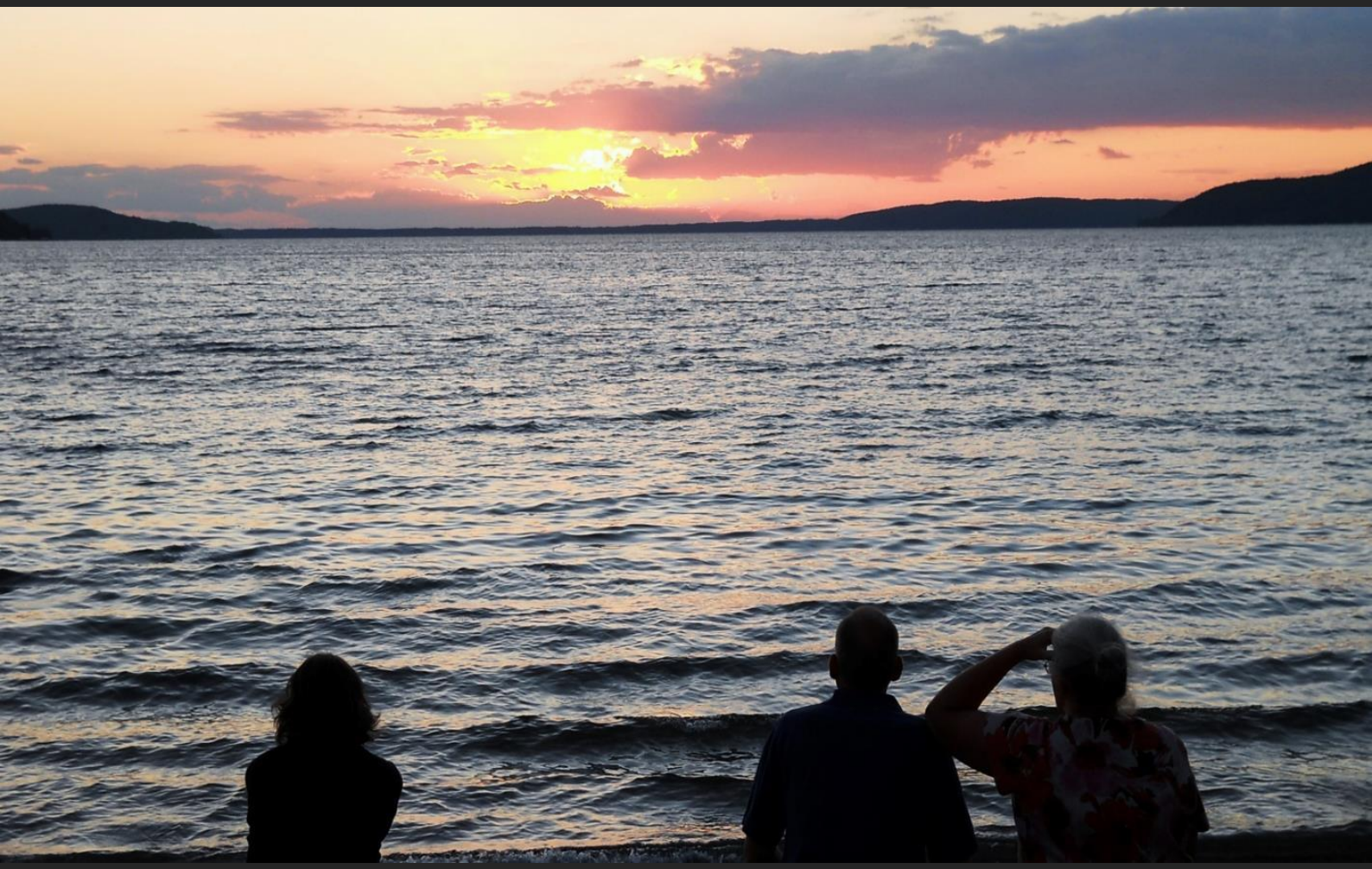
130 Об издании.

Используйте «мирное время»

Почему мы так редко используем «мирное время» , когда «Нет» не становится проблемой, для того, чтобы думать, планировать, оценивать, обсуждать, спорить...?

Чаще всего мы так рады, что все мирно, и нам не хочется тревожиться по поводу «Нет».

Но когда же еще мы сможем так внутренне дистанцироваться от проблемы, чтобы спокойно обсудить её ?



Используйте «мирное время», чтобы углубить отношения!

Используйте «мирное время», чтобы углубить отношения!

- «Не тяните кота за хвост», а начинайте с главного: в чём проблема?

- Сначала послушайте: Каково мнение другого?

Это мнение может быть весьма отличным от того, что вы предполагали.

- Теперь ваше мнение. Ваше «Нет»: В чем его суть? Какие у вас есть доводы в пользу своего Нет?

- Постарайтесь понять друг друга, даже если вы, возможно, будете настаивать на своём Нет.

- Обсудите возможные последствия

- Заключите соглашение о последствиях , и как и когда вы сможете обсудить это снова.

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений

12 Границы имеют смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте «мирное» время

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

129 Об авторе.

130 Об издании.

Духовность Исцеляющего Нет

Или

Три Поддерживающих Да

Три поддерживающих Да

- Моё самоуважение
- Моя самоэффективность
- Божье Да обращенное ко мне

Особое Да самому себе:

Самоуважение

Я могу научиться пониманию своих границ: в силе, в отношениях , в умениях

...

только тогда страхи и перенапряжение не будут определять мои отношения и действия.

Узнавать самого себя также означает, что я осознаю не только свои ограничения, но и то, что может меня порадовать.

...Я также уделяю внимание тому, что меня радует

Самоуважение укрепляет наши “ Да”, “Еще Нет” и “Нет”

“Как может человек, который плохо относится к себе, хорошо относиться к другим? Поэтому помни:принимай себя, будь собой”.

Я не говорю: делай это всегда; я не говорю: делай это часто; но я говорю: делай это вновь и вновь

Делай что-то для себя так же старательно, как и для любого другого.“

(Берна́рд Клерво́ский, 1090 - 1153, написал это в письме Папе Евгению III, который ранее был монахом в его монастыре)

Особое Да себе самому:

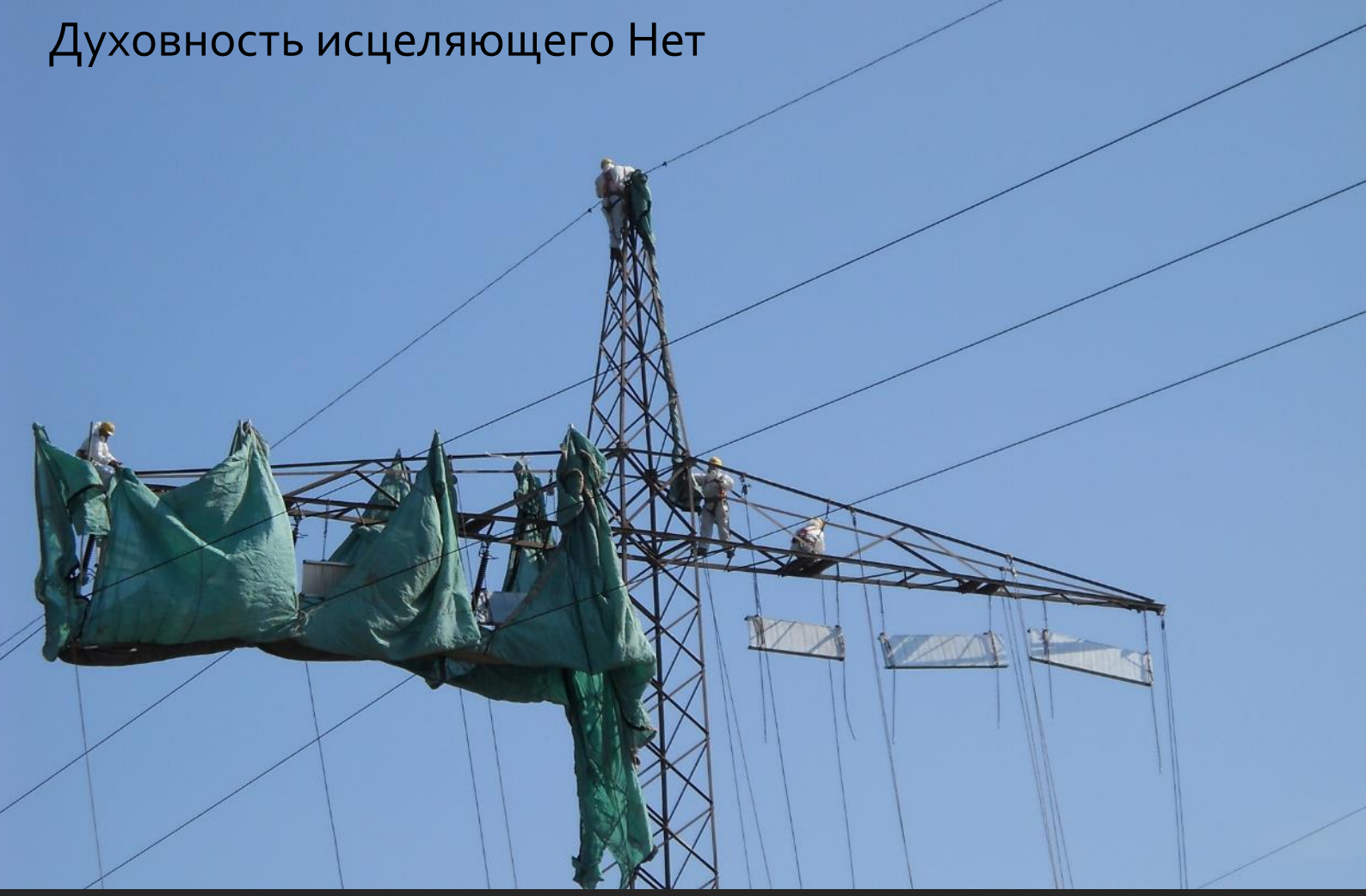
Самоэффективность

«Я верю в себя и в свои возможности».

«Если я постараюсь, то проблемы, которые стоят предо мной, могут начать разрешаться».

«Другие люди верят в меня и ожидают от меня не больше того, что я действительно способен им дать».

Духовность исцеляющего Нет



Быть человеком - таким, каким его создал Бог - включает, среди прочего, способность ставить перед собой цели и что-то осуществлять, то есть способность действовать.

Мы познаём себя, познавая последствия наших действий.

Самоэффективность включает в себя умение правильно относиться к своим ошибкам

Будучи самоэффективным, человек может столкнуться с определенным видом неудач:

я способен добиваться результатов, но последствия бывают неожиданными.

Требуется умение работы над ошибками, умение использовать опыт ошибок.

Это о том, как:

- падать и вновь подниматься
- анализировать свои ошибки
- брать ответственность за возможный ушерб
- и потом продолжать с того же места, где мы были до падения

Будучи уверенным в своей
самоэффективности
укрепляй свои Да, еще Нет,
и Нет

«Да» Бога мне и моё «Да» Ему

Ничто «не может отлучить

нас от любви Божией,

Во Христе Иисусе»…

«Се, стою у двери и стучу»

Это зависит от сознательных отношений с Богом. Для этого требуется наше Да.

Да, Бог стоит у дверей каждого человека. И стучит. Не однажды. Часто.

Но открыть эту дверь могу только я сам.

Эта дверь закрыта не полностью, поэтому я знаю, что «скрывается» за этой дверью.

В этой двери есть окна (опыт других, Библия, личный опыт и переживания), поэтому во мне может пробудиться вера, но определенно эта дверь не из стекла.

Наша молитва

Наше доверие Богу

... И я доверяюсь Тебе

И верю, что Твоё Нет и Твоё

Да в отношении меня

исполнены блага, надёжны и

неизменны.

Без Да и без Нет…

… нет базового доверия к жизни!

… нет отношений!

… нет личности!

… Нет свободы давать и брать.

Без Да и Нет невозможно базовое доверие к жизни

Психолог Петерманн (1996)) описывает доверие основываясь на трёх критериях:

1. Я доверяю другому человеку потому, что я верю, что он – за меня.
2. Я верю ему потому, что он говорит правду, он доказал, что на него можно положиться.
3. Этот человек для меня предсказуем, что означает: его поведение, его убеждения и верования достаточно устойчивы.

Таким образом, можно сказать, что каждое Нет и каждое Да , которые мы слышим и говорим сотни раз в повседневной жизни, создают важную область, где растёт наше доверие.

Исцеляющее Нет помогает нам

… В решении очень важной задачи созидания доверия в нашей жизни: в урегулировании напряжения между привязанностью и независимостью.

С христианской точки зрения, каждая личность – независима, но развивать и проживать свою независимость она может только во взаимоотношениях.

Нам необходимо научиться независимости без потери отношений и привязанности без потери независимости.

Здесь нас ожидает ловушка:

опасность и страх скрыты за этими задачами: если я буду слишком привязан, то могу стать пленником этих отношений и даже подвергнуться насилию;

Но я также могу остаться в одиночестве, если буду слишком независим.

В отношениях мы сталкиваемся с двумя базовыми страхами в нашем сердце:

«Не покидай меня – не рань меня»

Это формулировка французского философа Эммануэля Левинаса и немецкого психолога Фрица Римана.

Надёжное Да + Исцеляющее Нет =

Я живой !

Без Да и Нет отношения невозможны!

Важная тема противостояния веры и доверия сомнению и недоверию оживает с каждым «Нет» в нашей повседневной жизни с начала истории человечества .

Другими словами, мы не можем соблюдать призыв Господа любить друг друга, если «Нет» для нас - не такая же очевидная часть любви, как «Да». Всегда говорить «Да», значит не любить. «Нет» - это всегда воплощение любви.

Кто не может сказать «Нет», не может сказать и «Да»! Эти два слова необходимые составляющие отношений. И наша христианская вера – это вера отношений, так как строится на призыве любить.

Нет и Да – важнейшие составляющие взаимоотношений.

Провокационное утверждение:

Не потому ли мы так мало любим, что не можем сказать Нет?

Может потому, что мы думаем, будто Нет показывает небрежение, а любить означает говорить только Да?

Без Да и Нет нет личности!

Бог – Личность, это важная составляющая нашей веры, это личность с собственной волей, свободой, чувствами, целями и намерениями. И мы, стоящие пред лицом Его, являя собой Его искупленный образ, также обладаем всеми этими свойствами

Способность обретать самоидентичность с помощью установления границ – часть процесса становления личности

Без Да и Нет мы не свободны в том, чтобы давать и принимать.

Установление границ для того, чтобы защитить наши потребности, как уже было сказано выше, представляет для нас основную сложность.

Право на то, чтобы быть самим собой - это в той или иной степени не только вопрос уверенности в себе, но также вопрос спасения души: иметь дерзновение быть собой, отстаивать свои права, жить в соответствии с ними, а также добровольно отказаться от них ради любви, отречься ради свободы.

Да и Нет:

Я имею право быть!

Исцеляющее Нет

Исцеляющее Нет созидает глубокие отношения

И таким образом создаёт основу для доверия

Подружись с исцеляющим Нет

„Мы доверяем другим чаще, чем думаем.

И мы сами также гораздо надёжнее, чем думаем."

Дэвид Даннинг, профессор психологии, изучает вопросы доверия

Отважься на доверие

Преодолей недоверие

От разделяющего Нет
к исцеляющему Нет

Содержание

3 Кратко о простых слагаемых отношений

12 Границы создают смысл

45 Исцеляющее Нет

72 Цена исцеляющего Нет

92 Используйте время мира

96 Духовность исцеляющего Нет

128 Литература.

129 Об авторе.

130 Об издании.

Литература

- Buber, Martin. 1954, 1974. *Ich und Du, in: Die Schriften über das dialogische Prinzip.* Heidelberg: Verlag Lambert Schneider.
- Hockel, Michael. 1981. "Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen". *Berufsverband der Psychologen* (1981): *Handbuch der Angewandten Psychologie*, Vol. 2, pp. 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie.
- Jannsen, Hans. 1998. *Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen.* Freiburg: Herder.
- Levinas, Emmanuel. 1989. *Humanismus des anderen Menschen*. Hamburg: Meiner.
- May, Werner. 2001, 3.Auflage 2008. *Kindern dialogisch Grenzen setzen*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. 2011. *Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Nein*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner, 2012, The Healing No - An Example of Christian Psychology / The Healing No - ein Beispiel Christlicher Psychologie. In: emcapp.ignis.de/2/#/32
- May, Werner, 2016. Expeditionen ins Ja-Land nr2-3.gehaltvoll-magazin.de May, Werner , 2018. Setting Boundaries in a Dialogical Way, in : Nicolene Joubert (Ed.): Psychology and Psychotherapy in the Perspective of Christian Anthropology, London, Cambridge
- Petermann, Franz. 1996. *Psychologie des Vertrauens*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Prekop, Jirina. 1989, 2006. *Hättest du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie*. München: Goldmann.
- Resch, Franz. 1996. *Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters.* Weinheim: Beltz.
- Riemann, Fritz. 1990. *Grundformen der Angst*. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.
- Rogge, Jan-Uwe. 1995. *Eltern setzen Grenzen*. Ravensburg: Rowohlt.
- Seiß, Rudolf. 1985. *Identität und Beziehung*. Stuttgart-Neuhausen. Hänssler-Verlag.
- Townsend, John and Cloud, Henry. 1995. *Nein sagen ohne Schuldgefühle: wie man sich gegen Übergriffe schützt*. Kehl: Edition Tropisch.
- Ury, William. 2009. *Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln*. Campus Verlag: Frankfurt / New York (Engl. „The Power of a Positive No", 2007).

Об авторе

Вернер Май

Христианский психолог и публицист

«Распознать то, что действительно важно, представить это в научном измерении, затем перевести на язык повседневной жизни с живой верой в качестве закваски и непременно сдобрить юмором - так я представляю свою задачу!»

Более двадцати лет Вернер Май работает над концепцией Исцеляющего Нет и описал 21 очерк про «экспедиции в страну Да» в своём открытом немецком электронном журнале www.gehaltvoll-magazin.de.
Автор также является издателем открытого электронного журнала «Христианская психология во всём мире» (https://emcapp.ignis.de/) и Европейского Движения Христианских Психологов, Антропологов и Психотерапевтов (www.emcapp.eu).

Об издании

В соответствии с § 5 TMG:

Вернер Май

c/o IGNIS
Kanzler-Stürtzel-Str.2
97318 Kitzingen, Germany
info@gehaltvoll-magazin.de

Фото:
Fotolia.com
Титульная страница: Robert Kneschke
c. 10: Mitmachfoto, c. 11: MAK, c. 15: ra2studion,
c. 49: Modul_a, c. 64: L.Klauser, c. 94: crazymedia, c. 135: soupstock, c. 143: mirsad, c. 146: dubova, c. 158: cirodella,
c. 160: peshkov, c. 166: JenkoAkamann
Также в книге использованы личные фотографии автора.

Перевод с английского Олега Кушникова