СРЕЩА №5

„АЗ И ДРУГИТЕ“

Отношения, граници, очаквания и признание

Цел на срещата

Целта е участникът да разпознае **как собствените му потребности, очаквания и нужда от признание влияят върху отношенията му с другите хора** и да започне да различава:

- ✓ **Какво искам аз?**
- ✓ **Какво очаквам другият да ми даде?**
- ✓ **Казала ли съм го ясно?**
- ✓ **Какво реално получавам?**
- ✓ **Как интерпретирам поведението на другия?**
- ✓ **Къде свършва моята отговорност и започва неговата?**

Тук използваме деветте аспекта на признание като **карта за самонаблюдение**, а не като теория, която участниците трябва да запомнят. Те са: статус, отношения/разбиране, ум/компетентност, цели, имидж, любов, енергия/желаност, резултат и полза/благодарност.

В края на срещата участникът трябва да може да каже:

„Разбирам какво очаквам от другите, къде търся тяхното признание, как реагирам, когато не го получавам, и какво мога да направя аз, за да изграждам по-зрели отношения.“

1. ЛОГИКА НА СРЕЩАТА

Напомнете пътя:

№1 — Къде съм и къде искам да стигна?

№2 — Как действам?

№3 — Какво ме задържа?

№4 — На какво мога да се опра?

www.womanlifebook.com | +359 897 096 907 | clients@womanlifebook.com

И сега:

№5 — Как всичко това се проявява в отношенията ми с другите?

Обяснете: Човек може прекрасно да познава себе си на теория, но **отношенията са мястото, в което неговите модели стават видими**.

Когато другият не ни разбере, не ни подкрепи, не оцени усилието ни, не се съгласи с нас или просто има различно мнение, много бързо се включват автоматизмите, които разглеждахме в предходните срещи.

2. CHECK-IN: КАК ИЗПОЛЗВАХ РЕСУРСА СИ?

Върнете се към Среща №4.

Всеки участник отговаря:

- **Коя компетенция избрах да развивам?**
- **В каква ситуация я използвах?**
- **Какво направих различно?**
- **Как реагира другият човек?**
- **Какво разбрах за себе си?**

Последният въпрос за преход:

- **„Как поведението на другия повлия върху твоето вътрешно състояние?“**

Оттук започва темата за признанието.

3. ОСНОВНА ТЕМА: „КАКВО ОЧАКВАМ ОТ ДРУГИТЕ?“

Започнете не с теория, а с практика.

Помолете участниците да изберат **един значим човек**, с когото отношенията имат връзка с тяхната Точка А → Точка Б.

Това може да бъде:

- партньор;
- родител;
- дете;

- колега;
- клиент;
- работодател;
- бизнес партньор;
- приятел.

След това:

- **„Какво искам от този човек, което в момента не получавам достатъчно?“**

Нека напишат 3–5 неща. Например:

- „Искам да ме подкрепя.“
- „Искам да ме разбира.“
- „Искам да оценява труда ми.“
- „Искам да уважава решенията ми.“
- „Искам да ми благодари.“
- „Искам да вярва в идеята ми.“
- „Искам да ме приема такава, каквато съм.“

И тогава задайте:

- **„Как се чувствам и как реагирам, когато не го получа?“**

Тук вече ще започнат да се появяват аспектите на признание.

4. ДЕВЕТТЕ АСПЕКТА НА ПРИЗНАНИЕ

Представете ги кратко като **девет области, в които човек може да очаква потвърждение отвън**.

1. СТАТУС

„Признаваш ли мястото и ролята ми?“

- Аз съм майка.
- Аз съм партньор.
- Аз съм специалист.
- Аз съм ръководител.

Въпрос: **Кога се чувствам засегната, защото смятам, че другият не уважава моята роля или позиция?**

2. ОТНОШЕНИЯ / РАЗБИРАНЕ

„Разбираш ли ме?“

Този аспект е свързан именно с потребността другият да разбере нашето отношение, чувства и гледна точка.

3. УМ / КОМПЕТЕНТНОСТ

„Признаваш ли, че знам и мога?“

Тук могат да се появят доказване, спорене, необходимост човекът да покаже, че е прав или компетентен.

4. ЦЕЛ

„Подкрепяш ли това, което искам да постигна?“

Как реагирам, ако партньорът, родителят или средата не вярват в моята цел?

Пример: Човек има определена цел, а партньорът я обезценява или не я признава.

5. ИМИДЖ

„Приемаш ли начина, по който искам да изглеждам и да се представям?“

6. ЛЮБОВ / КОМФОРТ

„Даваш ли ми любовта и отношението, от които имам нужда?“

7. ЕНЕРГИЯ / ЖЕЛАНОСТ

„Усещам ли, че съм желана, забелязана, значима?“

8. РЕЗУЛТАТ

„Виждаш ли и оценяваш ли това, което постигнах?“

9. ПОЛЗА / БЛАГОДАРНОСТ

„Оценяваш ли това, което направих за теб?“

Деветият аспект е именно признанието чрез благодарност за дадената полза.

5. ПРАКТИКА „КЪДЕ ТЪРСЯ ПРИЗНАНИЕ?“

Всеки участник оценява деветте аспекта по скала от **1 до 10**:

„Колко важно е за мен другите да ме признават в този аспект?“

След това маркира **трите най-високи резултата**. И започва коучингът. За всеки от трите:

- **От кого най-силно очаквам това признание?**
- **Как разбирам, че съм го получила?**
- **Как разбирам, че не съм?**
- **Как реагирам, когато не го получа?**
- **Какво започвам да правя?**
- **Какво спирам да правя?**
- **Как това влияе върху отношенията ни?**

6. ВРЪЗКА С ЦИФРОВАТА ПСИХОЛОГИЯ

Сега върнете участника към неговия код. Човек най-силно търси признание, са свързани с ЧС и кармата. Използвайте това като **хипотеза за наблюдение**, а не като присъда.

Не казвайте: **„Ти си единица, затова винаги търсиш статус.“**

Попитайте: **„Според твоя код това може да бъде чувствителна за теб област. Разпознаваш ли го в реалните си отношения?“**

След това поискайте пример.

7. ОЧАКВАНЕ И ДОГОВОРЕНОСТ

Напишете: **ОЧАКВАНЕ ≠ ДОГОВОРЕНОСТ**

Попитайте: **„Това, което очакваш от другия човек — казала ли си му го ясно?“**

Много конфликти възникват не само от различни потребности, а от **неизказани очаквания**. Работете с конкретна ситуация:

- **Какво очаквах?**
- **Казах ли го?**
- **Как го казах?**

- **Другият съгласи ли се?**
- **Или аз приех, че той „трябва да знае“?**
- **Как реагирах, когато не направи това, което очаквах?**

8. УПРАЖНЕНИЕ „ФАКТ ИЛИ МОЯТА ИНТЕРПРЕТАЦИЯ?“

Нека участникът напише конкретна ситуация. Например: **„Партньорът ми не ме подкрепя.“** Спрете го. Това е интерпретация.

Попитайте: **Какъв е фактът?**

Например: „Казах му, че искам да започна обучение, а той отговори: „Сега не е подходящ момент.“ Това е фактът.

След това: **Как го интерпретирах? -** „Не вярва в мен.“

- **Какво почувствах?**
- **Как реагирах?**
- **Какво направих?**
- **Знам ли със сигурност какво е имал предвид?**

Това упражнение подготвя много добре и Среща №6 за емоционалните реакции.

9. ГРАНИЦИ: КЪДЕ СВЪРШВАМ АЗ И ЗАПОЧВА ДРУГИЯТ?

Тук въвеждаме границите не като „стена“, а като **разделяне на отговорността**.

МОЯ ОТГОВОРНОСТ Е:

- ✓ какво мисля;
- ✓ какво чувствам;
- ✓ какво искам;
- ✓ как го комуникирам;
- ✓ какво приемам;
- ✓ какво отказвам;
- ✓ как действам;
- ✓ каква последица избирам.

ОТГОВОРНОСТ НА ДРУГИЯ Е:

- ✓ какво мисли;
- ✓ какво чувства;
- ✓ дали е съгласен;
- ✓ какво избира;
- ✓ как реагира;
- ✓ какви собствени граници има.

Основният въпрос:

- **„Къде се опитвам да управлявам нещо, което всъщност принадлежи на другия?“**

10. ГРАНИЦАТА НЕ Е КОНТРОЛ

Граница не е: **„Ти нямаш право да говориш така.“**

По-полезната формулировка е: **„Ако разговорът продължава в този тон, аз ще го прекратя и ще се върна към него, когато можем да говорим спокойно.“**

Разликата е:

КОНТРОЛ: Опитвам се да определя поведението на другия.

ГРАНИЦА: Определям какво **аз** ще направя спрямо определено поведение.

11. КЪДЕ ПРИЗНАНИЕТО СЕ ПРЕВРЪЩА В БОРБА?

ОСНОВНАТА ИДЕЯ: Когато човек не може да интерпретира какво се случва с него, комуникацията лесно преминава към **борба и претенция**.

Попитайте: **Какво правя, когато не получа признанието, което очаквам?**

- ➢ Нападам?
- ➢ Доказвам?
- ➢ Обяснявам прекомерно?
- ➢ Затварям се?
- ➢ Отдръпвам се?
- ➢ Наказвам с мълчание?
- ➢ Опитвам се да заслужа признанието?
- ➢ Правя още повече за другия?

- Отказвам се от целта си?

Тук участникът трябва да разпознае: **„Не само какво очаквам от другия, а какво започвам да правя, когато не го получа.“**

12. ВРЪЗКА СЪС СРЕЩА №3 — СКРИТАТА ПОЛЗА

Върнете познатия инструмент.

- **Какво получавам от тази стратегия?**
- **Какво избягвам?**
- **Какво пазя?**

Например: „Не поставям граница.“

Защо?

„За да не се разсърди.“

Какво получавам?

„Запазвам привидния мир.“

Какво избягвам?

„Конфликта.“

Какво пазя?

„Образа си на добра партньорка/майка/служител.“

Каква е цената?

Ето как срещите започват да работят **една върху друга**, вместо всяка да бъде отделен урок.

13. ОСНОВНА ПРАКТИКА

„КАКВО ДАВАМ АЗ И КАКВО ПОЛУЧАВА ДРУГИЯТ?“

Предложение да бъде основното упражнение на Среща №5.

Избира се един важен човек. За всеки релевантен аспект участникът отговаря:

МОЯТА ГЛЕДНА ТОЧКА

Колко смятам, че давам на този човек? - /10

Например:

- Разбиране - 8
- Подкрепа - 9
- Признание на целите - 8
- Любов - 9
- Благодарност - 8

След това другият човек, ако е подходящо и доброволно, попълва независимо:

НЕГОВАТА ГЛЕДНА ТОЧКА

„Колко усещам, че получавам?“ - /10

И тук може да се случи: **Аз смятам, че давам разбиране - 9/10.**

Другият: **Аз се чувствам разбран - 4/10.**

Точно тази разлика е материалът за работа.

14. НЕ СПОРИМ КОЙ Е ПРАВ

Това е ключова инструкция към вас - треньорите.

Когато оценките са: **Аз: 9, Другият: 4**

целта НЕ е да докажем: **„Но аз наистина давам 9!“**

Питаме: **„Какво конкретно би изглеждало като 7 или 8 за теб?“**

Това е много силен въпрос от логиката, след сравнението се пита какво конкретно е необходимо, за да се достигне по-високата оценка.

Така: **оценка → разговор → потребност → конкретно поведение.**

15. АКО ДРУГИЯТ ЧОВЕК НЕ УЧАСТВА

Упражнението не трябва да зависи от партньор или близък. Участникът може сам да направи първата половина:

- ✓ **Какво мисля, че давам?**
- ✓ **Какво очаквам в замяна?**
- ✓ **Казвала ли съм го?**
- ✓ **Какво реално получавам?**
- ✓ **Каква е разликата?**
- ✓ **Какво бих могла да попитам другия, вместо да предполагам?**

Това само по себе си вече е силна работа.

16. АДАПТАЦИЯ СПОРЕД НИШАТА

Една и съща методика се запазва, но **контекстът се сменя**.

РЕАЛИЗАЦИЯ / ПАРИ

С кого изграждам отношения, за да стигна до Точка Б?

- клиенти;
- работодател;
- партньори;
- екип;
- аудитория.

➢ **Къде очаквам признание, вместо да изграждам компетентност и комуникация?**

ОТНОШЕНИЯ

- партньор;
- бивш партньор;
- родители;
- близки.

➢ **Какво очаквам партньорът да ми даде и как комуникирам тази потребност?**

МАЙЧИНСТВО И РЕАЛИЗАЦИЯ

- партньор;
- деца;
- родители;

- работна среда.

➢ **Къде нямам ясни граници? Къде очаквам семейството само да разбере от какво имам нужда?**

ТРАНСФОРМАЦИЯ

➢ **От чие мнение все още зависи изборът ми?**

ПО-ТЕРАПЕВТИЧНА НАСОЧЕНОСТ

Работи се по-внимателно с моделите на взаимодействие и собствените реакции, без треньорът да поставя диагнози или да навлиза извън професионалната си компетентност.

17. ГРУПОВА ПРАКТИКА „ЕДНА ВРЪЗКА — ЕДИН КОНФЛИКТ“

Изберете 2–3 доброволци. Всеки формулира: **„Имам трудност с _____, защото очаквам от него/нея _____.“**

Треньорът води:

- **Какъв е фактът?**
- **Каква е твоята интерпретация?**
- **Какво очакваш?**
- **Казала ли си го ясно?**
- **Кой аспект на признание е засегнат?**
- **Как реагираш, когато не го получиш?**
- **Какво правиш след това?**
- **Как това влияе върху другия?**
- **Къде е твоята граница?**
- **Какво е в твоя контрол?**
- **Какво не е?**
- **Какво можеш да направиш различно?**

18. ПРАКТИКА „ОТ ПРЕТЕНЦИЯ КЪМ ПОТРЕБНОСТ“

Всеки записва едно свое оплакване: **„Той никога не ме подкрепя.“** След това го преобразува.

1. ФАКТ - Какво конкретно се случва?

2. МОЕТО ЧУВСТВО - Как се чувствам?

3. МОЯТА ПОТРЕБНОСТ - От какво всъщност имам нужда?

4. МОЯТА МОЛБА - Какво конкретно мога да поискам?

Например вместо: **„Никога не ме подкрепяш.“,** към: **„Когато споделям идея и веднага чувам рисковете, се затварям. За мен е важно първо да бъда изслушана. Можеш ли първо да ме чуеш докрай и след това да ми кажеш какво мислиш?“**

Целта не е другият задължително да изпълни молбата. Целта е човекът да се научи **ясно да комуникира потребността си**, вместо да очаква тя да бъде отгатната.

19. КАКВО ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

Треньорът:

- ✓ помага на участника да отдели **факт от интерпретация**;
- ✓ помага му да види собствените си очаквания;
- ✓ изследва в кои аспекти човекът най-силно търси признание;
- ✓ връща към въпроса **„Казала ли си ясно какво искаш?“**;
- ✓ разделя **моята отговорност / отговорността на другия**;
- ✓ помага претенцията да бъде преведена в потребност и конкретна молба;
- ✓ използва цифровия код като карта за наблюдение, а не като окончателно обяснение;
- ✓ връща участника към неговата Точка Б.

20. КАКВО НЕ ПРАВИ ТРЕНЬОРЪТ

- ❖ Не решава кой е прав и кой е виновен.
- ❖ Не взема страна в конфликт.
- ❖ Не казва: **„Партньорът ти е токсичен.“, „Майка ти е виновна.“, „Клиентите ти не те ценят.“**
- ❖ Не анализира отсъстващ човек по неговата дата на раждане, за да обясни поведението му.
- ❖ Не учи участника как да манипулира другия чрез неговия числов код.
- ❖ Не обещава, че ако участникът промени поведението си, другият непременно ще се промени.
- ❖ Не превръща границата в ултиматум.
- ❖ Не приема всяко очакване за „лошо“. Въпросът е: **Изказано ли е? Реалистично ли е? Договорено ли е? И какво правя аз, когато не бъде изпълнено?**
- ❖ И особено важно: **Не учим човека да няма потребности от другите. Учим го да ги разпознава, комуникира и да не превръща чуждото поведение в единствен източник на собствената си стойност.**

21. ДЕЙСТВИЕ ДО 72 ЧАСА

Всеки участник избира **един реален разговор**, който досега е избягвал или водил чрез претенция. Подготвя го чрез четири въпроса:

- ✓ **Какъв е фактът?**
- ✓ **Какво чувствам/преживявам?**
- ✓ **От какво имам нужда?**
- ✓ **Какво конкретно искам да попитам или поискам?**

И провежда разговора в рамките на 72 часа, когато това е подходящо и безопасно.

22. ДОМАШНА РАБОТА

„АЗ В ОТНОШЕНИЯТА“

През седмицата участникът наблюдава минимум **3 ситуации с различни хора**.

За всяка записва:

- ✓ **С кого беше ситуацията?**
- ✓ **Какво реално се случи?**
- ✓ **Какво очаквах?**
- ✓ **Бях ли го заявила?**
- ✓ **Кой аспект на признание беше засегнат?**
- ✓ **Как го интерпретирах?**
- ✓ **Как реагирах?**
- ✓ **Какво исках да получа от другия?**
- ✓ **Какво беше в моя контрол?**
- ✓ **Какво беше в неговия?**
- ✓ **Къде беше моята граница?**
- ✓ **Как бих могла да комуникирам по различен начин?**
- ✓ И един финален въпрос: **„Какво тази ситуация ми показа за мен, а не само за другия?“**

23. ФИНАЛ НА СРЕЩАТА

Всеки участник завършва:

- ✓ **„Най-силно търся признание в…“**
- ✓ **„Когато не го получа, обикновено…“**
- ✓ **„Едно мое неизказано очакване е…“**
- ✓ **„Моята отговорност в отношенията е…“**

- ✓ **„Отговорността, която трябва да оставя на другия, е…“**
- ✓ **„Една граница, която искам да изградя по-зряло, е…“**
- ✓ **„Разговорът, който ще проведа, е…“**

РЕЗУЛТАТ ОТ СРЕЩА №5

В края участникът трябва да има своя: **КАРТА „АЗ И ДРУГИТЕ“**

1. Моите чувствителни аспекти на признание
Къде най-силно завися от реакцията на другите?

2. Моите очаквания
Какво очаквам, но невинаги заявявам?

3. Моята автоматична реакция
Какво правя, когато не получа очакваното?

4. Моите граници
Кое принадлежи на мен и кое принадлежи на другия?

5. Моята комуникация
Как мога да заменя претенцията с ясно заявена потребност и конкретна молба?

6. Моето ново действие
Какво ще направя различно в реално отношение още тази седмица?

Така вече имаме много хубаво натрупване: **№2 разпознавам автоматизма → №3 разбирам защо го поддържам → №4 намирам ресурс за ново поведение → №5 срещам другия човек и виждам какво става с мен, когато той не реагира според очакванията ми.**

И именно това ни отвежда към **Среща №6 „ОТ РЕАКЦИЯ КЪМ ИЗБОР“**: какво става в онези няколко секунди между **„другият направи/каза нещо“** и **„аз реагирах“**, и как човек започва да управлява собствената си емоционална реакция, вместо тя автоматично да управлява поведението му.