

## Честная коммуникация в повседневности.

**Если мы не научимся коммуницировать свою внутреннюю нужду, ничего не изменится...**

Попробуй обнаружить то, чем ты не делишься, твое самое настоящее, глубинное, табуизированное движение: злость, горе, грусть, беспомощность, потерю ориентира, непонимание, неполноценность, страх, ненависть, потерянности, одиночество, что это?

Или скажу по-другому: что это, что ты все время стараешься демонстрировать вовне, твое скрытое послание твоему окружению. Это противоположность тому, за что ты испытываешь стыд. Например, если ты хочешь скрыть от себя и окружения свое чувство неполноценности, то может быть ты пытаешься доказать окружению насколько ценным (достойным любви, сильным, готовым прийти на помощь, успешным) ты являешься. Или, когда ты чувствуешь ненависть или чувствуешь себя одиноким, ты ходишь вокруг с улыбкой и пытаешься доказать всем насколько ты приятный, дружелюбный и полезный человек.

\* \* \*

**Повседневные ситуации в отношениях и реакции на них без помощи и с помощью честной коммуникации:**

**Друг/партнер опаздывает на встречу.**

**Возможная реакция:**

Старый мир: *„Почему ты все время опаздываешь!!!Я этого просто не понимаю, я жду тебя все время, а ты даже не предупреждаешь меня об опоздании!!!Я больше не хочу с тобой никуда идти. Можешь идти один.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую злость и ненависть. Я чувствую грусть. Моя голова думает, что мои чувства и потребности тебя не интересуют. Моя голова думает, что я не хочу с тобой никуда идти.“*

**Подруга/партнерша ставит тебя в ситуацию, которую, кажется, невозможно разрешить, она нуждается в помощи от тебя и в то же время блокирует и е принимает ее.**

**Возможная реакция:**

Старый мир: *„Ты что с ума сошла?Сначала ты жалуешься, а когда я предлагаю тебе помощь, ты на меня нападаешь! У тебя не все дома.Я уйду и разберусь со своими проблемами сама.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую злость, фрустрацию и бессилие. Моя голова думает, что ты не нуждаешься в помощи, хотя сигнализируешь обратное. Моя голова думает, что мне не остается ничего делать, как уйти.“*

**Друг/партнер принимает за вас обоих решение, не спросив тебя об этом.**

**Возможная реакция:**

Старый мир: *„Почему ты сначала не спросил меня об этом? Ты не можешь просто взять и решить за нас обоих, проигнорировав меня. Это дерьмово с твоей стороны! Никогда ты меня не спрашиваешь!“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую грусть. Моя голова думает, что я хотела бы участвовать в принятии решения.“*

**Подруга/партнерша нападает на вас с обвинениями, требованиями.**

**Возможные реакции:**

Старый мир: *„Нет, это все твоя вина! Ты начала со всем этим и теперь мы в дерьме. Ты постоянно чем-то недовольна.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую беспомощность и грусть“*

**Друг/партнер нарушает твои границы и заходит, например в твою комнату, несмотря на то, что ты сказала, что хочешь побыть одна.**

**Возможные реакции:**

Старый мир: *„Я же тебе сказала, что хочу побыть в тишине, почему ты меня никогда не слушаешь? Убирайся отсюда!!!“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую ненависть. Моя голова думает, что мне необходима собственная квартира, если ты будешь таким образом нарушать мои границы.“*

**Подруга/партнерша давит на вас: если ты не найдешь себе работу, я от тебя уйду.**

**Возможные реакции:**

Старый мир: *„Что ты о себе возомнила? Я не позволю так на себя давить.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую злость и беспомощность. Моя голова думает, что ты не понимаешь мою ситуацию и мои сложности.“*

**Друг/партнер редко дает о себе знать или пропадает вообще.**

**Возможные реакции:**

Старый мир: *„Почему я все время должна проявляться первой, а ты никогда не позвонишь сам и не проявишь инициативу.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую одиночество. Моя голова думает, что ты не хочешь иметь со мной ничего общего.“*

**Друг/партнер хочет помочь тебе в трудной ситуации и начинает предлагать тебе различные варианты решений.**

**Возможные реакции:**

Старый мир: *„Ты можешь меня просто выслушать и не наваливаться на меня с решениями. Я уже не ребенок.“*

**Честная коммуникация:** *„Я чувствую грусть. Моя голова думает, что я чувствую себя брошенной. Моя голова думает, что мне не нужно и я не хочу никакого решения.“*

[Группа практики честной коммуникации на русском языке.](#)  
[Гопаль Норберт Клайн на русском.](#)  
[Ютуб канал о практике честной коммуникации и отношениях.](#)

ГОПАЛЬ