

جزوه گروه‌های محلی بر اساس روش گوپال

اشتراک‌گذاری صادقانه سطح 1، 2 (L1، L2) برای سرپرستان گروه و شرکت‌کنندگان

اطلاعات مهم برای جهت‌گیری و شفافیت همه طرف‌های شرکت‌کننده:

1. این برگه‌ها شامل 10 صفحه باید توسط سرپرست گروه به هر شرکت‌کننده حداکثر تا قبل از شروع اولین جلسه داده شده باشند.
2. سرپرستان گروه درمانگران آموزش دیده‌ی من نیستند، این یک روش درمانی یا دارو نیست، اما یک گروه خودیاری است. هر شرکت‌کننده مسئولیت خود را می‌پذیرد. اگر به کمک حرفه‌ای نیاز دارید، به جای دیگری بروید.
3. نام گروه باید «گروه محلی» یا «گروه محلی به روش گوپال» باشد. مشروح آن را می‌توانید به زبان خودتان صورت بندی کنید. برای نمایندگی‌ها در اینترنت، یک لینک به منبع اصلی باید داده شود: www.traumaheilung.net
4. ساختار توضیح داده شده باید رعایت شود! خود فرآیند نباید با روش‌های دیگر تغییر، مخلوط یا گسترش یابد! ممکن است فقط یک دور در هر نشست وجود داشته باشد، نه چندین دور متوالی! در طول فرآیند هیچ تماس فیزیکی (دست گرفتن، تماس با پاها و ...) بین شرکت‌کنندگان وجود ندارد! البته به راحتی می‌توانید موضوعات خود را قبل و یا بعد از آن اضافه کنید، به عنوان مثال ماساژ صدا بعد از تمرین و غیره.
5. **Floating** "شناوری" به گروه‌های محلی تعلق ندارد. "شناوری" فقط برای درمانگران با تجربه است!
6. همه شرکت‌کنندگان باید تشویق شوند تا خود گروه‌هایی را راه‌اندازی کنند. تعداد گروه‌ها حد نمی‌شناسد. ما در هر شهر به هزاران نفر نیاز داریم.
7. برای اطلاعات بیشتر و جزئیات بیشتر به صفحه‌ی سوالات متداول مراجعه کنید:
<https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/faq>
8. اگر شما به عنوان یک شرکت‌کننده این تصور را دارید که سرپرست از ساختار پیروی نمی‌کند، به عنوان مثال شرکت‌کنندگان به جای اینکه چیزی را صادقانه به اشتراک بگذارند داستان‌های بی‌پایان می‌گویند یا هر اتفاق غیرعادی دیگری رخ می‌دهد، لطفاً مستقیماً با Gopal تماس بگیرید. با توجه به این واقعیت که بعد از هر نشست (معمولاً) احساس ارتباط عمیق، صلح و آزادی را تجربه می‌کنید، می‌توانید تشخیص دهید که آیا در مسیر درست پیش می‌روید یا خیر. اگر به عنوان یک سرپرست یا شرکت‌کننده، مطمئن نیستید که اشتراک‌گذاری صادقانه چگونه کار می‌کند، لطفاً این ویدیوهای یوتیوب را تماشا کنید:

"گروه‌های محلی: مهم!" **!Lokale Gruppen: WICHTIG**

"نمونه اشتراک‌گذاری صادقانه" **"Ehrliches Mitteilen Beispiel"**

"فرآیند گروه محلی هدایت شده" **"Angeleiteter Lokale-Gruppen-Prozess"**

"گوش دادن مقدس است" **"Zuhören ist Heilig"**

9. اگر این اطلاعات کافی نیست تا به شما به عنوان یک سرپرست گروه احساس روشنی از نحوه‌ی اشتراک‌گذاری صادقانه بدهد، لطفاً با یک یا چند نفر از مربیان **Mentoren** تماس بگیرید (به وب سایت مشاغل/پشتیبانی **Jobs/Unterstützung** مراجعه کنید) و پشتیبانی دریافت کنید.

10. برای اینکه کاملاً مطمئن شوید که به اشتراک‌گذاری صادقانه پایبند هستید، می‌توانید هر جمله، هر جمله‌ای را که می‌گویید، دقیقاً اینگونه که در زیر می‌آید شروع کنید اگرچه انجام این کار به این صورت اجباری نیست:

• اکنون در [شکم، گردن، زانوی راست و غیره] ادراک [آرامش، درد، سبکی و غیره] دارم

• در حال حاضر احساس [غمگینی، عصبانیت، خوشحالی، و غیره] می‌کنم

• سر من همین الان به این فکر می‌کند که [من اشتباه می‌کنم، همه چیز احمقانه است. فلان چیز و بهمان چیز بسیار خوب است، و غیره]

در مورد محتوای 3 سطح به این ترتیب صحبت کنید، ابتدا ادراکات بدنی، سپس احساسات و بالاخره افکار. اگر هنوز وقت دارید و می‌خواهید ادامه بدهید، دوباره از ابتدا و از ادراکات بدن شروع کنید. اگر آن [عبارات آغازین] را به خاطر نمی‌آورید، این 3 عبارت سبز آغازین جمله‌ها را چاپ کنید و با خود به گروه ببرید تا از روی آن بخوانید. این یک کمک اولیه برای یادگیری برقراری ارتباط بدون هم‌هویت شدن با این 3 سطح است. رعایت این دستورالعمل در ابتدا می‌تواند مفید باشد، اما انجام آن اجباری نیست.

11. اشتراک‌گذاری صادقانه باید بدون حواس‌پرتی، یعنی بدون کودکان، حیوانات خانگی، غذا/نوشیدنی و غیره در اتاق گروه انجام شود.

12. چت کردن در تلگرام یا سایر پیام رسان‌ها اشتراک‌گذاری صادقانه محسوب نمی‌شود! این فرآیند فقط از طریق تماس فیزیکی یا اگر راه دیگری وجود نداشته باشد از طریق زوم یا اسکایپ ممکن است، اما نه با پیام‌های متنی.

با تشکر فراوان از همه کسانی که در این جنبش شرکت می‌کنند و در نتیجه به ایجاد یک دنیای جدید و زیبا کمک می‌کنند (-): همیشه نیاز به توضیح وجود خواهد داشت، این مشکلی نیست.

با آرزوی یک دورهمی فوق‌العاده برای همه (-):

Gonal

ساختار فرآیند گروهی

1. هر شرکت کننده می تواند به مدت 10 دقیقه (این زمان بسته به اندازه گروه متفاوت است) بدون مزاحمت در مورد محتوای مراکز اصلی خود، یعنی افکار، احساسات و ادراکات بدن و آنچه او را در همین لحظه به تکاپو وامی دارد صحبت کند (در صورت امکان، بدون هیچ داستانی از گذشته و بدون فکر در مورد آینده). مهم است که به مرزهای خود احترام بگذارید، به عنوان مثال:
"حالا دیگر نمی‌خواهم چیزی بگویم."

2. همه شرکت کنندگان دیگر توجه مهر آمیز خود را به سمت کسی که صحبت می کند معطوف می کنند. بقیه گروه 100% گوش می دهند! این فرآیند فقط در صورت گوش سپاری کار می کند!

3. سرپرست گروه مراقب است که هیچ کس حرف را قطع نکند، زمان نگه داشته شود و همه‌ی توجه به سمت گوینده باشد. او هم مانند سایر شرکت کنندگان در فرآیند شرکت می‌کند و همان میزان زمان برای برقراری ارتباط دارد.

جزوه، قسمت دوم جزئیات بیشتر و پشتیبانی

درک این نکته مهم است که تنها [دو عنصر] ساختار از پیش داده شده و صحبت کردن بدون هم‌هویی است که باعث دگرگونی می‌شود. اگر این مورد رعایت نشود همه چیز مثل قبل باقی می‌ماند و [این] تاثیر منفی بر روی گروه می‌گذارد. بنابراین، به عنوان یک سرپرست گروه، باید با ملائمت و دوستانه از رعایت هر دو اطمینان حاصل کنید!

صحبت کردن بدون هم‌هویی به این معنی است که من در ابتدای هر جمله عبارتی قراردادی قرار می‌دهم تا من را از محتوای سطح تجربی جدا کند (برای مثال به نکته ی شماره 10 در بالا مراجعه کنید).

قبل از اینکه شرکت کنندگان جدید وارد گروه شوند، یک گفتگوی مقدماتی ترتیب دهید. مطمئن شوید که آنها ویدیوهای اشتراک‌گذاری صادقانه را تماشا کرده‌اند و اصل مطلب را درک کرده‌اند. به هرگونه سوال باز پاسخ روشن دهید و تبادل آزمایشی انجام دهید. سپس در فراغت تصمیم بگیرید که آیا آنها را می‌پذیرید یا خیر.

برای برخی از افراد حفظ ساختار و برقراری ارتباط بدون هم‌هویی بسیار دشوار است. این می‌تواند تا آنجا پیش برود که به دلیل رنج زیاد، دیگر ایجاد ارتباط در قالب عبارات سبزاغزین ممکن نباشد. در چنین مواردی، به عنوان سرپرست گروه، می‌توانید به شرح زیر عمل کنید:

به شرکت کننده توضیح دهید که می‌توان در ابتدا و با بیان سه جمله و تنها گفتن همان سه جمله دقیقاً به همان‌گونه که هستند، کل موضوع را به سمت سادگی بیشتر برد، حتی اگر وضعیت درونی شرکت کننده را منعکس نکند. به محض اینکه نوبت فرد می‌رسد باید جملات را فقط یک بار بگوید، سپس نوبت به شرکت کننده ی بعدی می‌رسد. این کار شرکت کننده را از بار درونی خود رها می‌کند، [چون] فقط برای مدت بسیار کوتاهی در مرکز توجه است تا اول بتواند خود را به این شکل جدید ارتباطی عادت بدهد. از آنها بخواهید این جملات را چاپ کنند و در صورت عدم اطمینان، حتی اگر هم نمی‌توانند آنها را حفظ کنند، آنها را از رو بخوانند. کاملاً و با جدیت بر بازخوانی صحیح و بدون خطای همین عبارات پافشاری کنید:

- در بدنام ادراک تنش می‌کنم
- احساس عصبانیت می‌کنم
- سر من فکر می‌کند همه اینها عجیب است.

اگر این باز هم زیاد است، از شرکت کننده بخواهید تا فقط اولین جمله را به اشتراک بگذارد، فرآیند را حتی از این هم بیشتر ساده کنید: دقیقاً همانطور که نوشته شده است، آن هم فقط یک بار وقتی که نوبتش شد، حتی اگر این جمله منعکس کننده ی وضعیت درونی شرکت کننده نباشد. همانطور که گفته شد، این کار برای عادت کردن به این شکل جدید ارتباطی مفید است:

- در بدنام ادراک تنش می‌کنم

این جمله را چاپ کنید و در زمان دودلی حتی اگر از حفظ هم نشد، از رو بخوانید.

به طور مطلق و جدی بر اجرای صحیح و بدون اشتباه این جمله اصرار کنید. اگر این نیز ممکن نیست، به عنوان مثال اگر شرکت کننده جمله را در چندین جلسه به اشتباه بازخوانی می‌کند، و یا [با این روند] موافق نیست و یا با شما مشاجره می‌کند و غیره، از او بخواهید که گروه را ترک کند و در قالب روان‌درمانی کمک حرفه‌ای بگردد.

برای مثال، می‌توانید از طریق ایمیل یا شخصاً به او بگویید: «پیش‌نیاز این گروه خودیاری این است که بخواهید حداقل به طور ابتدایی صادق باشید و مایل باشید به ساختار پایبند بمانید. از آنجایی که به نظر می‌رسد حتی در ساده‌ترین شکل هم این کار را انجام نمی‌دهید، از شما می‌خواهم که گروه را ترک کنید و از متخصصان کمک بگیرید. شما می‌توانید با کمال میل و در زمانی دیگر تلاشی دوباره کنید.»

اما اگر فرد در ادای این یک جمله موفق بود، پس از چند جلسه از او بخواهید تا هر سه جمله را بگوید. و بعداً حالات واقعی درونی او را اضافه کنید تا کاملاً طبیعی و صادقانه به اشتراک گذاشته شوند.

چه چیزی به اشتراک گذاری صادقانه تعلق ندارد؟

خواستارها، نیازها و دوست نداشتن‌ها: آنها ترکیبی از افکار و احساسات سرکوب شده هستند. به عنوان مثال، "من نیاز به در آغوش گرفتن را احساس می‌کنم" واقعاً اشتراک صادقانه نیست. بهتر است بگوییم: «من احساس تنهایی و غمگینی می‌کنم. سرم فکر می‌کند در آغوش گرفتن می‌تواند کمک‌کننده باشد.» همچنین، «من از نگاه فلانی و فلانی خوشم نمی‌آید» یک اشتراک صادقانه نیست. صحیح خواهد بود اگر به عنوان مثال بگوییم: "احساس خشم و پرخاشگری می‌کنم."

تأثرات حسی: آنها به سه سطح درونی تعلق ندارند بلکه اتصال به بیرون را به نمایش می‌گذارند. به عنوان مثال جمله‌ی: "من گل‌های قرمز را آنجا می‌بینم، آنها زیبا هستند." مطلقاً اشتراک صادقانه نیست. البته می‌توان آنچه را که توسط تأثرات حسی در سه سطح درونی ایجاد می‌شوند را به اشتراک گذاشت، به عنوان مثال: "من احساس شادی می‌کنم. سر من فکر می‌کند که گل‌های قرمز بسیار زیبا هستند."

بی‌حوصلگی، کسالت، مقاومت: این‌ها حالت‌های انتقالی درست قبل از بروز احساسات هستند. بنابراین به جای گفتن «احساس بی‌تابی» یا «احساس بی‌حوصلگی می‌کنم»، بهتر است بگوییم: «در بدنم استرس و تنش درک می‌کنم.» یا «سرم فکر می‌کند که الان باید اتفاقی بیفتد.» یا «سرم فکر می‌کند که همه این‌ها کاملاً در اینجا بی‌معنی است.»

شرح شرایط بیرونی: هیچ کدام از اینها اشتراک گذاری صادقانه نیستند: "من احساس ترکشده‌گی می‌کنم." "احساس نمی‌کنم که درک شده باشم." "احساس نمی‌کنم به رسمیت شناخته شده باشم." درست این است که بگوییم: "احساس غمگین بودن می‌کنم." "احساس عصبانیت می‌کنم." یا هر احساسی که ما با رویداد یا موقعیت بیرونی مرتبط کند. شما همچنین می‌توانید بخش ذهنی خود را به اشتراک بگذارید، به عنوان مثال: «در سر من این فکر است که رها شده‌ام.» یا «در سرم این فکر است که درک نمی‌شوم.»

فعالیت‌ها، انجام دادن‌ها، انجام شده‌ها: هر چیزی که به فعالیت‌های خود شما یا دیگران مربوط شود اشتراک گذاری صادقانه نیست. همه این‌ها اصولاً متعلق به نکته قبلی یا "شرح شرایط بیرونی" هستند. به عنوان مثال عبارت «الان درست می‌نشینم» یک اشتراک گذاری صادقانه نیست. درستش می‌تواند این باشد: "در سرم این فکر هست که اول درست بنشینم."

استرس در بدن و این ایده که "یک کاری باید انجام بدهم" را بر روی ارتباط صادقانه برون‌فکنی کردن: تلاش عاجزانه برای به اشتراک گذاشتن صادقانه خود به جای انجام دادن واقعی آن. در واقع اشتراک صادقانه اینگونه است: "در بدنم استرس، ترس و تنش درک می‌کنم." "سرم فکر می‌کند که باید همه چیز را درست انجام بدهم، در غیر این صورت اجازه به اشتراک گذاشتن آن را ندارم."

ابهام، سردرگمی، هرج و مرج درونی و سردرگمی: همه اینها فقط در سر است! بنابراین، در چنین حالت‌هایی همواره می‌توانید به عنوان مثال چیزی شبیه به این را بگویید: "فکری وجود دارد که در حال حاضر در سر من سردرگمی‌های زیادی ایجاد می‌کند. من احساس ناامنی می‌کنم." و سپس بر روی چیزی در بدن تمرکز کنید، به عنوان مثال: «در پاهایم ادراک گرما می‌کنم.»

اشتباه گرفتن سکون واقعی افکار با افکار ساکن: وقتی ذهن واقعاً ساکن است، نمی‌توانیم چیزی بگوییم، سکوت می‌کنیم. عبارت: "من در حال حاضر به هیچ چیز فکر نمی‌کنم." یا «ذهن من ساکت است» یک تناقض را نشان می‌دهد و یک اشتراک صادقانه محسوب نمی‌شود. صحیح خواهد بود اگر به عنوان مثال بگوییم: "سر من فکر می‌کند که هیچ فکری ندارد." (-;

فرار به فضاهای انرژی: به جای به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و ادراکات بدنی، موارد زیر ممکن است اتفاق بیفتد: "من خشم را در هاله شما درک می‌کنم." "من می‌بینم که شما به غایت لرزان هستید."، "من پرانای خودم را حس می‌کنم." هیچ کدام از اینها اشتراک صادقانه نیستند! نمی‌گوییم صحت ندارند. با این حال، مفید نیستند و از استحاله جلوگیری می‌کنند. شما می‌توانید به عنوان مثال و به جای «من پرانای خودم را حس می‌کنم.» بگویید «در پشتم احساس گزگز می‌کنم»، یعنی معادل فیزیکی آن را به اشتراک بگذارید.

گفتن چیزی در مورد شخص دیگری گفتن یا پرسیدن سوال از دیگری ممنوع مطلق است! در اشتراک صادقانه ما فقط آنچه را در درون خودمان هست را به اشتراک می‌گذاریم. ما نه مستقیماً با دنیای بیرون صحبت می‌کنیم و نه از آن سؤال می‌پرسیم!

نشان دادن احساس ناامنی و فرافکنی آن بر روی اشتراک صادقانه: به عنوان مثال: "قبل از اینکه اشتراک صادقانه کنم می‌خواهم اول بدانم که آیا اینجا به اندازه کافی امن است؟" یک اشتراک صادقانه نیست. درستش می‌تواند این باشد: "در سر من این فکر است که اینجا به اندازه ی کافی امن نیست تا خودم را صادقانه به اشتراک بگذارم."

به عنوان یادآوری، اشتراک گذاری صادقانه به معنای نادیده گرفتن یا غلبه بر مرزهای شما نیست، بلکه به معنای به اشتراک گذاری آنهاست! (دیگر) هیچ خطر واقعی برای برقراری ارتباط با این روش وجود ندارد. حداکثر قضیه که [خود] یک به اشتراک گذاری صادقانه و کاملاً صحیح هم خواهد بود این است که بگوییم: «سرم فکر می کند که نمی خواهم چیزی بگویم. سرم فکر می‌کند نمی‌خواهم به حرف دیگران گوش دهم.»

شرح خلاصه سطوح مختلف اشتراک صادقانه:

L1: ارتباط صادقانه و همانطور که در اینجا توضیح داده شده است، در آن هیچ اشاره ای به طرف مقابل ندارد. هنگام به اشتراک گذاشتن سطح فکر، هر چیزی را که به سایر شرکت کنندگان در اتاق مربوط می‌شود حذف می‌کنیم. بنابراین ما نمی‌گوییم: "این فکر وجود دارد که پیتر امروز خوشحال به نظر می‌رسد." در عوض، ما چنین جملاتی را حذف می‌کنیم یا آنها را به شکلی کلی‌تر صورت‌بندی می‌کنیم تا هیچ کس در اتاق احساس نکند که مورد خطاب قرار گرفته است.

L2: اشتراک‌گذاری صادقانه که در اینجا توضیح داده شد می‌تواند در این سطح حاوی ارجاع به شخص دیگر هم باشد. بنابراین می‌توانیم بگوییم: «این فکر وجود دارد که پیتر امروز خوشحال به نظر می‌رسد.»
L2 فقط برای گروه‌ها، زوج‌ها و غیره که تجربه زیادی با **L1** داشته‌اند و لذا می‌توانند اشتراک افکاری که مستقیماً به آنها مربوط می‌شود را تحمل کنند در نظر گرفته شده است. همه باید موافق باشند! اگر حتی یک نفر مردد است یا با آن راحت نیست، **L2** نباید انجام شود.

L3: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-3.pdf>

L4: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-4.pdf>

دور زدن Bypassing در اشتراک صادقانه به چه معناست؟

اگر من از اشتراک صادقانه به عنوان یک مفهوم/استراتژی برای ایجاد یک حالت درونی یا بیرونی که اکنون وجود ندارد، یا برای حفظ چیزی که در داخل یا خارج از من وجود دارد، سوءاستفاده کنم، این دیگر نامش اشتراک صادقانه نیست، بلکه یک جور زرنگ بازی **Handlungsstrategie** است. می توان از ایده اشتراک گذاری صادقانه برای جلوگیری از تماس واقعی سوء استفاده کرد! با این حال، تنها از طریق «انجام دادن» حال به هر نحوی که باشد می توان از ارتباط صادقانه ی واقعی منحرف شد. به محض اینکه کاری را "انجام می دهیم"، دیگر آن چیز که اکنون در من است را به اشتراک نمی گذارم. اشتراک گذاری ربطی به انجام دادن ندارد.

تیپ همجوش **Verschmelzungstyp**: عمیقترین احساس سرکوب شده در اینجا خشم و نفرت است. بنابراین، تمایلی ناخودآگاه در افراد از این دست وجود دارد که از اشتراک صادقانه به عنوان یک مفهوم برای ایجاد یک شبه-تماس **Pseudokontakt** برای جلوگیری از بروز این احساسات استفاده کنند. با کمک ایده ی اشتراک صادقانه، سعی می شود شکل تحریف شده ای از نزدیکی و ارتباط، که همان دوران اولیه کودکی است، تحقق یابد. ارتباط میان مادر و فرزند مشابه ارتباط در سطح بزرگسالان نیست. این شامل [تمامی] تقاضاها برای تماس (سطحی) دائمی، ضمانت های بیرونی، تعهد و غیره می شود. استقلال و عدم شفافیت طرف مقابل به عنوان عاملی تهدیدکننده تجربه می شود. تیپ همجوش **Verschmelzungstyp** (ناخودآگاه) اینها را با [مفهوم] جدایی یکی می کند. نوع همجوش (به طور ناخودآگاه) نمی تواند بفهمد که آزادی و استقلال یک شریک لزوماً به معنای جدایی آنها یا نزدیک بودن [زمان] جدایی نیست! با انجام این کار، او تجربه اولیه جدایی در دوران کودکی را که در واقع اتفاق افتاده است، به آینده می افکند و سعی می کند تا به هر قیمتی از [تکرار دوباره] آن جلوگیری کند (مثلاً با درخواست انجام مکرر و منظم اشتراک صادقانه). اما او متوجه نمی شود که در واقع فقط می خواهد از احساسات حل نشده مرتبط با آن اجتناب کند.

دور زدن اشتراک صادقانه برای تیپ های همجوش به محض توقف "انجام دادن" های مصرانه در تماس پایان می یابد و به دیگری [هم] فضا می دهد؛ صبر داشته باشید. زمانی می رسد که او مجبور است تابوی خود را به اشتراک بگذارد، یعنی ترس از تنهایی، رها شدن و احساسات خشم و نفرت مرتبط با آن.

تیپ خودمختار **Autonomietyp**: عمیقترین احساس سرکوب شده در این تیپ، غم و اندوه است. برای جلوگیری از به وجود آمدن این احساس، اصولاً باید از هرگونه تبادل یا حتی رابطه واقعی جلوگیری شده باشد. افراد خودمختار معمولاً علاقه ای برای به اشتراک گذاری صادقانه ندارند، آنها معمولاً توسط شرکای خود "به درون کشیده می شوند". این تیپ به مقدار بسیار ناچیز و یا به هیچ وجه راهی برای فاصله گرفتن در طول تماس یا در طول یک رابطه برای حفظ احساس استقلال که برای ثبات درونی به آن نیاز دارند، ندارند. تیپ خودمختار (ناخودآگاهانه) نمی تواند درک کند که تماس با آنها در سطح احساسی لزوماً به این معنی نیست که از صراحت، احساسات و نیازهای آنها سوءاستفاده می شود! اگر او در اشتراک صادقانه شرکت کند، تمایل او به بی ارزش کردن همه چیز، واکنش نشان دادن با خشم، انتقاد، بحث و جدل یا فرار مستقیم یا غیرمستقیم از اشتراک صادقانه خواهد بود، به عنوان مثال همیشه تاریخها را به تعویق می اندازد یا بهانه می آورد که از قضا چرا همین امروز برایش اشتراک صادقانه مقدور نیست. او همه این کارها را انجام می دهد تا احساس استقلالش را به خطر نیندازد و در نتیجه احساسات عمیق سرکوب شده را پنهان نگاه دارد.

دورزدن های اشتراک صادقانه برای تیپ خودمختار، پس از فعال شدن در تماس و به دست آوردن فضا متوقف می شود. در نقطه ای او [بالاخره] مجبور می شود تابوی خود را به اشتراک بگذارد، یعنی میل به نزدیکی و تماس و اندوه عمیقی که همراه آن است.

تیپ همجوش بیشتر در زنان و تیپ خودمختار بیشتر در مردان یافت می شود.

جزوه شماره 3

کلید یادگیری اشتراک صادقانه / به اشتراک گذاری صحیح افکار-

رها شدن از سطح فکر، کلید انجام صحیح اشتراک گذاری صادقانه است. ما با اشتراک گذاری رسمی و صادقانه ی افکار، هم‌هویتی با سطح فکر را از بین می‌بریم! در ابتدا ممکن است این فاصله که میان خود و افکار خود از طریق اشتراک صادقانه ایجاد می‌کنیم شبیه یک جور آکروبات بازی در مغز به نظر برسد اما کاملاً و به نحوی نسبتاً سریع طبیعی شده و به طور خودکار اجرا خواهد شد و اثر جادویی خود را می‌تواند آشکار کند :-)

اگر به صورت رسمی و درست این کار را انجام دهید، اشتراک‌گذاری صادقانه با دقتی ریاضی کار خواهد کرد. در پایین، نمونه های معمول از اشتباهاتی که هنگام به اشتراک گذاری افکار انجام می‌شود فهرست شده‌اند و نحوه ی انجام صحیح آنها نیز آمده است.

برای سرپرستان گروه: شما باید شرکت کنندگان خود را اصلاح کنید! اگر شما شرکت‌کنندگان خود را تصحیح نکنید تا آنها اشتراک صادقانه را به صورت رسمی و درست آن انجام دهند، جلسه شما بی‌فایده خواهد بود. اشتراک صادقانه فقط در صورت اجرای کاملاً صحیح کار می‌کند. در صورت عدم اطمینان، با شرکت کنندگان در خلوت بنشینید و بدون هم‌هویتی به اشتراک گذاشتن افکار را تمرین کنید تا زمانی که واقعاً توسط شرکت کننده درک شود و به درستی مورد استفاده قرار گیرد.

1. خطاهایی که در آنها ابتدای جمله اشتباه است

اشتباه: ذهن من فکر می‌کند ...
درست: سر من فکر می‌کند ...

اشتباه: سرم از خودش می‌پرسد که آیا من را دوست داری؟
درست: سرم به این فکر می‌کند که آیا من را دوست داری؟

2. دسته خطاهای فرازمینه ای/روایت در مورد فضای فکر به جای افکار عینی

اشتباه: فکر ارتباط وجود دارد.
درست: سرم فکر می‌کند الان وصل شده‌ام.

اشتباه: سر من به چیزهای دیوانه کننده زیادی فکر می‌کند.
درست: سر من فکر می‌کند که چیزهای درهم‌ریخته‌ی زیادی در سر وجود دارد.

اشتباه: سر من به انجام درست و غلط فکر می‌کند.
درست: سرم فکر می‌کند مهم است که همه چیز را درست انجام دهیم.

اشتباه: سرم انگیزه‌های فرار دارد.
درست: سرم فکر می‌کند که دوست دارم از اینجا بروم.
اشتباه: سرم دیگر نمی‌خواهد فکر کند.
درست: سرم فکر می‌کند که فکر کردن بیش از حد بیش از حد است.

اشتباه: سکون در سر وجود دارد.
درست: سرم فکر می‌کند که در سرم سکون است.

اشتباه: سرم خالی است.
درست: سرم فکر می‌کند که سرم در حال حاضر خالی است.

3. دسته خطای قاطی کردن سطح‌ها

اشتباه: در سرم ادراک گیجی می‌کنم.
درست: سرم فکر می‌کند که من گیج شده‌ام.

اشتباه: سرم حس می‌کند که جذب تو شده است.
درست: سرم فکر می‌کند که من خودم را مجذوب تو حس می‌کنم.

4. دسته خطاهای جملات خیلی طولانی که از ابتدای صحیح جمله شروع و به داستان سرایی [ختم می‌شوند]

اشتباه (خیلی طولانی): سرم در حال فکر کردن به اوضاع امروز ظهر است که صندوقدار با بی ادبی پرسید چرا ماسک نبسته‌ام
...
درست: سرم به وضعیت امروز ظهر با صندوقدار فکر می‌کند.

اشتباه (خیلی طولانی): سرم فکر می‌کند این مرا یاد موقعیتی با پدرم می‌اندازد زمانی که او با من بود...
درست: سرم به موقعیتی با پدرم فکر می‌کند.

اشتباه (خیلی طولانی): سرم در حال حاضر به این فکر می‌کند که اشتراک صادقانه به صورت حضوری بسیار زیباتر از
زوم است. چشمان من حتی نمی‌دانند روی چه چیزی تمرکز کنند.
درست: سرم در حال حاضر به این فکر می‌کند که اشتراک صادقانه، حضوری بسیار زیباتر است. سرم فکر می‌کند نمی‌دانم
روی چه چیزی تمرکز کنم.

5. دسته پنجم خطا: انتقال احساسات قوی به سطح ذهن

اشتباه: [در ظاهر] به طور رسمی و درست اشتراک گذاری صادقانه افکار [انجام می‌شود] اما به طور قابل توجهی همراه با
احساسات قوی، به ویژه خشم یا غم و/یا محتوای سرزنش، حمله، توهین، و غیره]

درست: [ابتدا با سطح عاطفی ارتباط برقرار کنید، به عنوان مثال: "من احساس عصبانیت شدید می‌کنم."، "احساس تنفر شدید
می‌کنم."، "احساس غم عمیقی دارم."، "احساس حسادت می‌کنم." سپس سطح فکر را در میان بگذارید.]

نکات کلی:

- با جملات کوتاه صحبت کنید
- در صورت امکان، جملاتی با «که» بسازید:
"سرم فکر می کند که..." به جای "سرم فکر می کند..."
- آهسته صحبت کنید
- بعد از هر جمله وقفه کوتاهی داشته باشید
- در حین به اشتراک گذاشتن افکار به دیگران نگاه کنید
(خود را از نظر درونی از دیگران جدا نکنید)

در پایان راه، همه ما به خشم و نفرت، غم و عشق باز می گردیم. به محض اینکه این سطوح دوباره بین ما انسان ها به اشتراک گذاشته شوند، ابعاد معنوی رخ خواهند نمود. ابعادی که فراتر از آن چیزی است که می توان با زبان بیان کرد. از این لحظه به بعد، دیگر نیازی به زبان نداریم، منبع در جریان آزاد انرژی یا همان عشق زندگی می کنیم، چیزی که در واقع هستیم. عشق، آگاهی، بی نهایت...