5 основных шагов,
чтобы сообщить о своих чувствах партнёру



Шаг 0 / Подготовительный

Что я чувствую в данный момент?

Замолчим на 1 минуту, отвлечёмся от нашего обидчика и переведём внимание на самого себя. Попытаемся осознать точнее что мы сейчас чувствуем.

Шаг 1 / Факт

Безоценочно и как можно конкретнее описываем фактическую сторону события. Никаких чувств и оценок — только факты.

✅ когда я пришёл вечером домой, то заглянул в холодильник и не увидел там продуктов...

❌ когда я пришёл вечером домой, то заглянул в холодильник и ты опять (ЭТО ОЦЕНКА!) забыл купить продукты...

Шаг 2 / Чувства

Говорим про чувство, которое мы внутренне сформулировали на шаге 0. Возможно, пока мы описывали фактическую сторону событий, оно стало более понятным и точным. Тогда можно уточнить формулировку.

Используем формулу «Я — глагол».

Шаг 3 / Обьяснения

Безлично объясняем, почему мы испытали определенное чувство. Говорим только о себе и берём ответственность за свои чувства.

Не переходим на Ты-сообщения

✅ я испугался, потому что подумал, что останусь один, а я боюсь одиночества...

❌ я испугался, потому что ТЫ не позвонила...

Шаг 4 / Желания

Объясняем, как бы мы хотели, чтобы развивались события. Не предъявляем требования к другому человеку и оставляем ему свободу быть собой.

Описываем желаемую ситуацию и чувства в безличной форме

✅ я бы хотел, чтобы у нас в доме была чистота и красота...

✅ я бы хотела, чтобы близкие люди поддерживали друг друга...

Шаг 5 / Действия

Формулируем, что лично вы собираетесь делать для того, чтобы реализовать сформулированное на шаге 4 желание. После описания действий терпеливо и внимательно ждем ответа вашего собеседника.