Стрелка Д.А.

О, Господи, я «Дон Кихот», и благодарю тебя за это!
или Улучшение отношений при болевой Этике отношений через Интуицию возможностей и Структурную логику

Эта статья – описание моего опыта улучшения отношений с родителями, позволивший мне через свои сильные соционические функции Интуицию возможностей и Структурную логику развить Этику отношений, Болевую функцию до уровня личного творчества.

Не побоюсь этого слова, эта статья является описанием уникального опыта, моего опыта, представителя типа информационного метаболизма ИЛЭ, «Дон Кихот». Это опыт улучшения отношений с родителями, позволивший мне через свои сильные функции Интуицию возможностей и Структурную логику развить Этику отношений, Болевую функцию до уровня личного творчества. Это позволяет мне теперь проще относиться к построению отношений с людьми: я довольно легко обсуждаю свои отношения с близкими, обсуждаю проблемы и ищу способы их решения; я сам выбираю, как я могу относиться к тому или иному человеку и, что я буду делать для этого, а также понимаю и знаю, что я могу сделать, чтобы отношение другого человека ко мне изменилось в нужную мне сторону.

В результате своего опыта я получил «живые» знания о том, что способствует созданию крепких, комфортных, доверительных и приносящих радость отношений. Эти знания позволили мне и позволят читателям понять:

- Что можно сделать и как понять, что отношения стали лучше?
- Без чего невозможно построить крепких, комфортных и доверительных отношений?

Я уверен, что данная статья будет полезна людям, желающим улучшить свои личные отношения, отношения с родителями, детьми, друзьями и другими людьми, независимо от того являются ли они представителями типов с Болевой функцией Этикой отношений или представителями других соционических типов. Кроме информации об отношениях, статья содержит: конкретные шаги по их улучшению, основанные на методиках постановки и достижения целей, инициации и реализации проектов; советы по обнаружению и устранению рисков и проблем, которые могут помешать достижению цели; принципы, которых стоит придерживаться; техники прощения, а также примеры и результаты личного опыта улучшения отношений.



Что же такое отношения?

Некоторое время назад меня не устраивали отношения с девушкой, родителями, друзьями, коллегами и другими людьми. Я хотел улучшить отношения, но каждый раз задавал себе вопросы: Что такое отношения? Как их улучшить? Что для этого делать? Как понять, что отношения стали лучше? Я не находил ответов. Будто я пытался раскрыть секрет «черного ящика». Думал, что смогу найти ответы на тренингах, посещая которые, я часто слышал от других людей, что они хотят улучшить отношения с супругом или супругой, с детьми, родителями или друзьями. И каждый раз преподаватели задавали вопросы, которые я задавал себе: Что для вас значит улучшить отношения? Как вы поймете, что улучшили отношения? В ответ люди говорили что-то вроде: «Мне или нам будет хорошо. Я буду получать удовольствие. Я буду счастлив». Но такие ответы не давали понимания, как же все-таки улучшить отношения.

Очередной «странный» совет я услышал на тренингах по Соционике – выход для Болевой функции должен идти через Творческую. В моем случае, как представителя типа «Дон Кихот», для Этики отношений через Логику отношений. Но как личные отношения можно улучшить через структурную логику, через такие понятия, как иерархия, классификация, структура, синтез или анализ? Думал тогда я, и не догадывался о том, что обладая сильными ментальными функциями Логикой отношений и Интуицией возможностей, можно кардинально улучшить отношения.

В итоге я стал искать ответа у самого себя, задавая все те же вопросы, и придумывая различные варианты поиска ответов. И к счастью, поиски дали положительный результат – список параметров, через которые можно рассмотреть и понять, что такое отношения:

- чувства
- эмоции
- мысли
- мотивы
- стремления
- знание или информированность
- реакции
- действия и поступки
- совместные мероприятия

И тогда мне стало ясно, что я могу выразить во всех этих параметрах отношения, которые хочу иметь, ответив на следующие вопросы.

- Какие чувства и эмоции я хочу испытывать?
- Какие мысли должны быть в голове?
- Какие мотивы и стремления способствуют улучшению отношений?
- Что должен знать о человеке, с которым хочу улучшить отношения?
- Как реагировать в различных ситуациях?
- Какие действия и поступки, а также совместные мероприятия должны быть?

«Странный» совет на тренингах Соционики для меня таковым и оставался, я даже не догадывался, что я уже начал применять Творческую функцию Логику отношений. :))))

Дальше мне оставалось сделать выбор, какие отношения улучшить. Передо мной стоял выбор: отношения с родителями или отношения с девушкой, или оба варианта сразу. Тогда личные отношения у меня были в «плачевном» состоянии, а отношения с родителями, как мне казалось, у меня были хорошие: мы вместе отмечали праздники и дни рождения, дарили подарки друг другу, иногда проводили вместе время. И чаша весов склонялась к улучшению личных отношений, пока я не задал себе вопрос: Хотел бы я, чтобы мои дети думали, испытывали чувства и относились ко мне так же, как и я к своим родителям? И честно признался себе, что не хотел. Я практически ничего не знал о своих родителях: их интересы, проблемы со здоровьем, планы, предпочтения, проблемы на работе. А ведь родители, как никто другой, заслуживали моего хорошего отношения, и пока об этом я только догадывался.

Постановка цели и составление программы улучшения отношений

Отодвинув личные отношения на второй план, я принялся к постановке проекта по улучшению отношений с родителями. День за днем я отвечал на поставленные вопросы, думал, фантазировал, наблюдал за другими людьми, читал книги с целью поиска примеров отношений, которые я хотел, чтобы были в моей жизни. Это процесс занял около двух месяцев, и результатом моей работы стал список из 87 пунктов (по личным соображениям я не выкладываю в статье этого списка). В качестве примера выложены несколько строк из цели.

- Я испытываю глубокие чувства благодарности, любви и уважения по отношению к

родителям постоянно, когда просыпаюсь, сплю, работаю, занимаюсь спортом, хожу, лежу, читаю, радуюсь, грущу, нервничаю, злюсь.

- Я легко вспоминаю хорошие моменты каждого моего года жизни в отношениях с родителями.
- Я знаю все проблемы со здоровьем у родителей и регулярно интересуюсь их самочувствием.
- Я знаю предпочтения родителей: любимые цветы, предпочтения в еде, цвета, фильмы, музыка, их увлечения, мечты и желания.
- Я поддерживаю родителей в их начинаниях и помогаю в их реализации.
- Я регулярно покупаю родителям вещи, ходя по магазинам, делаю подарки вне праздников, для этого я выявляю их потребности и внимательно слушаю их.
- Я благодарю родителей за их советы и рекомендации мне.

Параллельно с формированием видения желаемых мною отношений с родителями я стремился понять, ради чего я должен их улучшить, а также описывал текущие отношения.

По прошлому опыту достижения целей я знал, что осознание «Ради чего?» в процессе их достижения дает энергию и стимул в случае неудач идти вперед. В итоге у меня получился список из 9 пунктов, и каждый раз, когда мне не хотелось выполнять задания, я говорил себе, что, не добившись этой цели, я не смогу добиться тех 9 пунктов, что заставляло вставать и идти к цели.

А описание текущих отношений помогло лучше понять, каких отношений я хочу, а при достижении цели увидеть разницу между тем, что было и тем, что стало.

Далее, конечно же, встал вопрос «Как добиться всего этого?» или «Что для достижения цели я должен делать?».

Так как отношения – это процесс, то мне нужно было развивать новые привычки общения. Учитывая знания, что привычки нарабатываются минимум 21 день, я принялся к разработке программы достижения цели. Просматривая каждый пункт цели, я набрасывал способы и действия, которые позволят его добиться. Например, для реализации пункта 3 вышеуказанного списка «Я легко вспоминаю хорошие моменты каждого моего года жизни в отношениях с родителями», мне нужно было вспомнить все свои годы жизни, регулярно повторять свои воспоминания, чтобы они вспоминались все

легче и легче, и чтобы это вошло в привычку.

В результате получился список из 78 действий, которые я разбил на 2 этапа: Прошлое и Настоящее, которые будут описаны позже.

Таблица 1. Программа действий достижения цели

№	Действия по достижению цели	1.4	2.4	3.4	4.4	5.4	6.4	7.4	8.4
		вс	пн	Вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	Просыпаясь каждое утро вспоминаю хорошие моменты, связанные с родителями								
2	Я вспоминаю и веду записи, что родители сделали для меня, хорошие моменты, связанные с ними, их поступки, качества характера, за которые я им благодарен								
3	Я вспоминаю и фиксирую мои обиды на родителей								
4	Я прорабатываю обиды								
	другие действия								
78	другие действия								
№	Контроль выполнения действий								
1	Я замечаю, что получается, проводу инвентаризацию и фиксацию достижений								
2	Я фиксирую и повторяю свои наблюдения								
3	Я повторяю принципы и контролирую их соблюдение								
4	Я читаю свои достижения								

Так как деятельность по достижению цели не обходится без рисков и проблем, которые могут возникнуть и помешать или еще хуже сорвать достижение цели, я принялся искать, что может мне помешать прийти к цели.

Таблица 2. Риски и проблемы

№	Риски и проблемы
1	Я могу бросить достигать цель, переключившись на другие цели и мероприятия
2	Могу посчитать, что цель достигнута и перестать выполнять упражения, двигаться в ее направлении, а на быть не достигнута или новые установки, навыки, умения еще не закреплены и на их место могут прийти
3	Недостаток времени, внимания, сил из-за разбрасывания себя на другие цели и задачи, которых может больше
4	Неправильно поставил цель, мне или родителям это не нужно, а некоторые пункты вообще в природе не
5	Эмоции и неверные выводы, что я тут стараюсь, а родители этого не ценят, не меняются, что они вообще н хорошо относился
6	Перенапрячься, пытаясь выполнять все регулярные действия каждый день
7	Потеряю интерес к этой цели, так как не буду замечать достижений

Каждый из обнаруженных рисков был отработан, для некоторых были созданы алгоритмы действий на случай их возникновения, для других разработаны принципы, позволяющие их предотвратить. А затем я зачеркнул все риски, создав намерение, что они мне не помешают достичь цели.

Затем, полагаясь на принцип, что самая острая память тупее самого тупого карандаша, я разработал формы документов:

- Дневник наблюдений, в котором я фиксировал наблюдения и выводы о том, что лучше делать, и чего не делать, в какое время и суток и т.д.
- Дневник идей, в котором я фиксировал свои идеи, а затем после их выполнения я заносил информацию о результате.
- Бланк обид.
- Бланк хороших моментов.

Оставалось еще одно действие – ответить на вопрос «Когда я достигну цели?», то есть поставить конкретную дату ее достижения. В этом деле я доверился своей интуиции и написал дату, которую разум никак не мог принять. Период от начала реализации до достижения цели составлял всего 2 месяца. Глядя на цель, объем работ, который

предстояло выполнить, я просто не верил, что можно сделать за такой срок, но что-то внутри подсказывало мне именно эту дату, которую я и написал. Таким образом, все было готово к старту.

Достижение цели

Первого апреля я начал первый этап «Прошлое» своего 2-х месячного пути достижения цели. Проснувшись утром я вспомнил, что мог, хорошие моменты, за которые я благодарен родителям. Затем по дороге на работу вспоминал первый год из своей жизни, вернее вспоминал, что про него рассказывали. Вспоминал обиды на родителей. По дороге с работы записывал свои воспоминания. Перед входом домой, как умел, создавал состояния любви, благодарности и уважения и поддерживал их дома при общении с родителями. А перед сном заполнял дневники достижений и наблюдений, вспоминая, что получилось у меня сегодня. И так 5 дней в неделю, а в выходные проверял соответствие принципам, читал дневник достижений и наблюдений, вносил корректировки и выполнял другие задания.

С каждым днем объем воспоминаний и выполняемых задач становился все больше и больше. Моментами я испытывал перегрузки, иногда просто не было сил идти на работу, и я оставался дома, но идти к цели продолжал. Руководствуясь принципом «Есть цель?! Иди к ней! Не получается идти к ней? Ползи к ней! Не можешь ползти к ней? Ляг и лежи в направлении цели!», я лежал и вспоминал прошлые годы жизни и выполнял другие задачи.

Постепенно я вспомнил большое количество хороших моментов, связанных с родителями, но вместе с этим я вывел на осознанный уровень и большое количество обид на родителей, 82 штуки. Честно признавшись себе, что так и есть, я стал искать способы работы с ними.

В очередной раз, просматривая цель, я обратил внимания на строчку «когда я испытываю негативные эмоции в адрес родителей, я вспоминаю хорошие моменты, связанные с ними и за которые я им благодарен, вспоминаю, что они делают для меня сейчас, их достоинства, а затем стремлюсь понять их и себя». Я не знаю, чем я думал, когда писал эту строчку, но точно не головой. На тот момент такой подход не укладывался в мое мировоззрение. Эта строка и натолкнула меня на создание своего собственного алгоритма работы с обидами, претензиями, недовольством и другими

негативными реакциями, в который я включил технику из ранее полученных знаний.

Алгоритм работы с обидами, претензиями и другими негативными реакциями. Вспоминая либо испытывая какую-либо отрицательную эмоцию в адрес родителей, я:

- Вспоминал минимум 5 действий, которые они делают для меня сейчас
- Вспоминал или искал минимум 5 достоинств родителей
- Стремился понять себя: Какие у меня были/есть ожидания? Откуда они взялись? Реальны ли они?
- Стремился понять родителей: Почему они так поступили? и принять их такими, какие они есть.

Через этот алгоритм я отработал все 82 обиды. Результаты некоторых проработок прямо противоположно перевернули мое отношение к некоторым ситуациям, когда я докапывался до причин поступков моих родителей. И обида трансформировалась в благодарность, уважение или чувство принятия.

Одна из моих детских обид звучала так: «Мама осуждала и била меня за то, что я люблю бабушку, а не ее». Больше 20 лет я носил эту обиду в себе и, каждый раз вспоминая, я задавал себе вопрос «В чем моя вина? Не я же принимал решение в 9 месяцев отдать себя бабушке! Не я виноват в том, что примерно в год у меня произошла эмоциональная привязка к бабушке!» В результате проработки обиды я понял, что мама любила меня, и ей доставляло боль, что сын любит другую женщину, пусть и ее маму. А если бы не любила, то спокойно относилась бы к этому. Да и мой фокус внимания был направлен на моменты, когда мама осуждала и била меня (надо сказать, что это происходило очень редко), а не на те моменты, когда мама дарила мне свою любовь. Да и в чем она была виновата, чтобы я продолжал обижаться на нее? В том, что она могла остаться без мужа (мой папа тогда лежал в больнице и врачи говорили, что он не выживет, операция прошла успешно, и он жив сейчас)? В том, что ей приходилось уделять время мне, параллельно с этим готовить еду для папы, а затем навещать его? А тогда она была беременна моим братом. Да и в Москве она была одна без родителей, она и мой папа приехали сюда из других городов. Поэтому ей пришлось отдать меня бабушке.

20-30 минут времени, потраченных на отработку этой обиды, кардинально перевернули мое отношение и видимо меня самого. Вместо обиды появилась мощная благодарность и уважение к маме, в пору даже было говорить о работе по прощению самого себя. J

Таких сюрпризов было много, мои слезные железы подвергались тренировке, как минимум через день. В результате проделанных работ на этапе «Прошлое» я вспомнил все годы своей жизни, и объем вспомненных положительных моментов в купе с работой над обидами вытеснил из моей памяти негативные воспоминания.

Затем был этап «Настоящее», на котором я уже акцентировал свое внимание на текущие отношения с родителями: замечал, что делают они для меня сейчас, их достоинства, интересы, проблемы со здоровьем, как обстоят дела на работе, их планы, что им нравится и не нравится, их потребности; учился с удовольствием и благодарностью выполнять их просьбы, слушать советы, внимательно слушать и принимать их точку зрения, благодарить, дарить подарки, стремиться понять и принять такими, какие они есть.

На этом этапе алгоритм работы с обидами и негативными реакциями я уже использовал в on - line режиме, в моменты испытания негативных эмоций в адрес родителей. Несмотря на то, что я избавился от прошлых обид, и уже с легкостью вспоминал огромное количество хороших моментов, за которые я благодарен родителям, в моменты раздражения и злости их как ветром сдувало из моей головы. Годами наработанные реакции продолжали действовать, в них не было пунктов вспоминать хорошие моменты и достоинства моих родителей, а было желание тут же ответить. Но со временем, за счет усилия воли и регулярной проработки при возникновении эмоций, я легко стал вспоминать хорошие моменты: что делают для меня сейчас родители, их достоинства (даже приходилось себя останавливать в этом, моментами воспоминания по каждому пункту переходили за второй десяток), а затем понять себя и родителей и более спокойно выбрать реакцию.

В какой-то момент я начал замечать, что мама начала еще больше и разнообразнее готовить еду, чаще начала интересоваться, что мне приготовить, выбор блюд увеличивался, она «лезла вон из кожи»; папа стал очень часто звать с собой на рыбалку; родители стали интересоваться моими делами, вернее это я стал положительным образом реагировать на это, они и так всегда это делали; мама почти каждое утро стала спрашивать, как она выглядит, идей ли ей та или иная одежда. Я не сразу понял, что это была ответная реакция на мои изменения внутри меня и поступки по отношению к родителям.

В этот период я впервые подарил своей маме букет цветов, просто так, не на праздник

или день рождения, а в знак благодарности. Помню, как три следующих дня она говорила, какие красивые цветы, потом гладила их рукой и говорила «мои хорошие», а на следующий день показала MMS с фотографией цветов, которую отправила подруге. Так она показывала мне свою благодарность, а я понимал, что ей было очень приятно. Еще я написал своим родителям письма благодарности за то, что воспитали и вырастили меня, свои воспоминания о детстве, вложил в эти письма частичку себя. А то за 28 лет работы родителей в роли мамы и папы я как их « VIP -клиент» (их сын) ни разу не поблагодарил.

Вместо заключения

Было бы не правдой написать, что все закончилось как в сказке или в кино Happy End ' ом, что сейчас я постоянно испытываю положительные чувства и эмоции в адрес родителей. Негативные эмоции, недовольство в адрес родителей продолжают присутствовать, но они стали слабее и гораздо реже, да и моя реакция на них сильно изменилась, а количество и глубина хороших моментов увеличилась, и продолжает увеличиваться. И самое главное, что они присутствуют на основе стремления к любви, уважения и благодарности к родителям.

В самом начале статьи я писал о выборе, какие отношения улучшать, отношения с родителями или отношения с девушкой. Так вот, положительные изменения моего отношения к родителям изменили мои отношения с девушкой в лучшую сторону. Я заметил, что начав внимательно слушать родителей, принимать и уважать их мнение и точку зрения, замечать их интересы, проблемы со здоровьем, замечать их достоинства, что они делают для меня, благодарить и поддерживать, и многое другое, я то же самое волей-неволей стал делать по отношению к своей девушке. А это в свою очередь запустило обратную реакцию с ее стороны.

Вообще положительных изменений в других сферах жизни оказалось тоже масса:

- отношение других людей изменилось ко мне в лучшую сторону;
- значительно улучшились внимание и память;
- я научился управлять своими мыслями и состоянием (не полностью конечно J);
- из головы исчезло много «мусора», его вытеснила информация о родителях;

Вот так сильные сознательные функции Интуиция возможностей и Логика отношений позволили мне кардинально улучшить отношения с родителями. Первая позволила мне понять, что такое отношения и как их улучшить, понять, какие отношения с родителями я хочу иметь, найти способы их достижения. А вторая – все это структурировать. Ну и конечно Первая Воля по Психософии, которая помогала идти к цели, вставать во время падений и преодолевать неудачи.

p . s . Пока я писал статью вспомнил, как на одном из тренингов я услышал фразу от одного из преподавателей, что причиной многих разводов является отсутствие сформированного намерения у обоих партнеров прожить друг с другом всю жизнь. И понял, что именно наличие намерения является одним из самых главных, возможно даже самым главным фактором отношений. На основе намерения ставятся цели и принципы отношений, сначала личные, а затем совместные. Например, на основе намерения у мужчины/женщины «Прожить с этой женщиной/с этим мужчиной всю жизнь, сделать ее счастливой/его счастливым и умереть в один день» могут быть поставлены цели о наличии 7 детей, 49 внуков, родового имения, и разработаны принципы, способствующие укреплению отношений и реализации намерения.

Литература

1. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Типы информационного метаболизма. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
2. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Соционические функции и модели. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
3. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Профориентация и мотивация к деятельности. Учебно-практическое пособие. М., 2004, 64 с.
4. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Ваш индивидуальный стиль общения. Учебно-практическое пособие. М., 2004, 60 с.
5. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Ваш психологический тип и успех в жизни. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
6. *Прокофьева Т. Н.* Соционика. Методика диагностики ТИМ. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 60 с.
7. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Алгебра и геометрия человеческих

взаимоотношений. - М.: «Алмаз», 2005.

8. *Стивен Р. Кови.* 7 навыков высокоэффективных людей. – М.: «Альпина Паблишер», 2008.
9. Гэри Чепмен. Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику. – М.: «Библия для всех», 2011.
10. *Гэри Чепмен.* 7 секретов жизни. М.: «Эксмо», 2008.
11. *Ст. Паисий Святогорец.* Слово о крепкой семье. – «Святая гора», 2010.

Сведения об авторе

Стрелка Дмитрий Александрович – окончил НОУ Московский Институт Права по специальности Менеджмент организации. ОАО АКБ «Пробизнесбанк» – руководитель проектов по развитию инновационной культуры. Интересы в соционике: развитие личности, интертипные отношения. Планы – изучить различные теории и подходы к развитию человека с целью развития себя и окружающих меня людей, а также стать специалистом в области построения отношений: семейных, детско-родительских и других. Люблю самосовершенствоваться, учиться, заниматься спортом. Прошел полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики.