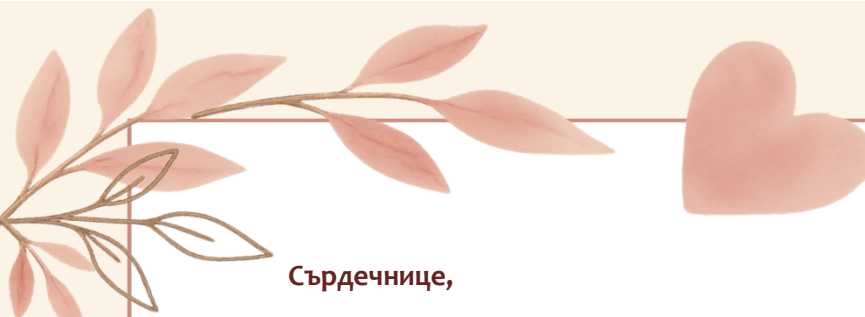




Сърдечнице,

Този месец те каним на един съкровен разговор със себе си, да изследваш общуването с най-важния човек в живота ти – ти самата.

Изгубена в разговора

Време: 30 минути

Какво ти трябва: тишина, планерът ти или лист хартия

За жената, която иска да изразява себе си ясно и спокойно, вместо да се разпилява в премълчаване, обяснения и вътрешно напрежение. Има разговори, след които оставаш дълго в пустота. Не защото не си имала какво да кажеш, а защото не си успяла да кажеш онова, което наистина е било важно. Думите са излезли, но не съвсем твоите. Нещо е останало заключено вътре. Нещо се е свило. Нещо пак е направило място за другите, а не за теб.

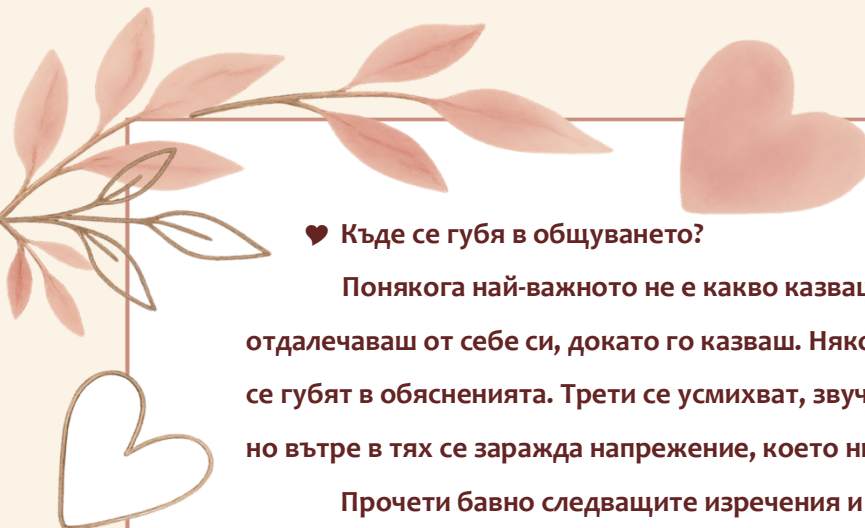
Има и други моменти. Моменти, в които говориш много, обясняваш се, подреждаш, доуточняваш, опитваш се да бъдеш разбрана, а накрая усещаш умора. Сякаш си дала твърде много енергия, за да предадеш нещо, което е можело да бъде просто, ако беше останала по-близо до себе си.

Понякога се губим в разговора не защото не умеем да общуваме, а защото сме се научили да пазим мира, да се съобразяваме, да не товарим околните, да не разочароваме другите. И точно там, между премълчаването и прекаленото обяснение, между вътрешното напрежение и външното спокойствие, започваш да “губиш” гласа си.

Този Дар е за теб, ако усещаш, че в общуването често се отдалечаваш от собствената си истина. Ако понякога премълчаваш, когато имаш нужда да се заявиш. Ако друг път се обясняваш повече, отколкото е нужно. Ако ти е трудно да кажеш едно просто и чисто „да“ или „не“, без след това да го смекчаваш, оправдаваш или носиш дълго в себе си.

Това е знак, че вътрешният ти свят и твоят глас имат нужда да се припокрият.

В следващите страници няма да откриеш правила за „правилно общуване“. Ще откриеш нещо по-ценно – малко пространство, в което да се чуеш. Защото ясното комуникация не започва, когато намериш точните думи, а когато се върнеш достатъчно близо до себе си, за да не се изгубиш, докато говориш.



♥ Къде се губя в общуването?

Понякога най-важното не е какво казваш, а в кой момент започваш да се отдалечаваш от себе си, докато го казваш. Някои жени се губят в премълчаването. Други се губят в обясненията. Трети се усмихват, звучат спокойно, държат всичко под контрол, но вътре в тях се заражда напрежение, което никой не вижда.

Прочети бавно следващите изречения и спри там, където усетиш нещо в теб да потрепва. Не за да се съдиш, а за да разпознаеш знаците.

Често премълчавам важни неща, за да не създавам напрежение.

Понякога казвам, че всичко е наред, а вътре в мен не усещам да е така.

Усещам, че се обяснявам прекалено, когато искам да бъда разбрана.

Изчаквам дълго, търпя, адаптирам се, а после рязко избухвам.

Трудно ми е да кажа „не“, без след това да почувствам вина или нужда да се оправдавам.

Имам усещането, че другите не ме чуват, а в същото време и аз не си позволявам да кажа всичко докрай.

Понякога пазя външно спокойствие, а вътре в мен усещам стягане, напрежение или обида.

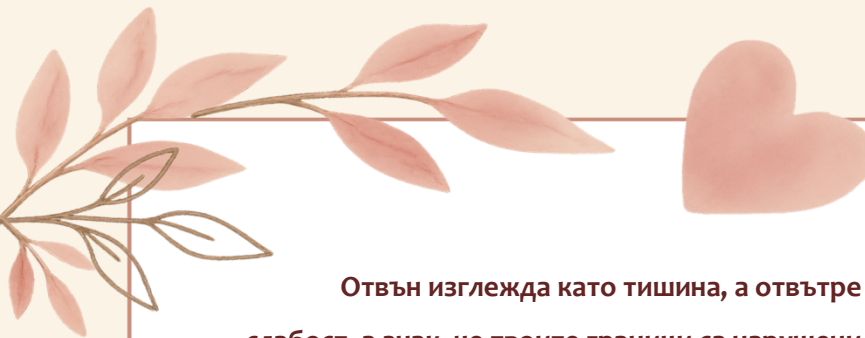
Когато нещо ми е важно, вместо да го кажа ясно, започвам да го заобикалям, омекотявам или обяснявам.

Ако си се разпознала в повече от едно изречение, значи темата не е случайна. Но това не означава, че не умееш да общуваш. Означава, че вероятно отдавна си свикнала да поставяш на първо място спокойствието на разговора, а не истината на собственото си присъствие в него.

♥ Какво стои под думите ми?

Под всеки разговор има още един разговор. Не онзи, който се чува, а онзи, който се случва вътре в теб. Там живеят притеснението, нуждата да бъдеш разбрана, страхът да не бъдеш отхвърлена, навикът да се нагодиш, умората да държиш всичко под контрол. И когато този вътрешен разговор е напрегнат, външният също губи своята чистота.

Понякога под думите стои премълчаване. Това е онзи момент, в който избираш да не кажеш нещо важно, за да не нараниш някой, да не разклатиш отношенията, да не изглеждаш неудобна.



Отвън изглежда като тишина, а отвътре често се натрупва напрежение. Това не е слабост, а знак, че твоите граници са нарушени.



Понякога под думите стои прекомерно обяснение. Това е моментът, в който не просто изразяваш своята позиция, а сякаш се опитваш да я направиш достатъчно приемлива, логична и удобна за другите, за да заслужи място. Зад това често стои не липса на яснота, а дълбока нужда да не бъдеш разбрана погрешно и да бъдеш приета. И точно там се изтощаваш.

Понякога под думите стои угодничене. Казваш онова, което ще бъде по-лесно прието. Сметчаваш. Настройваш се. Усещаш другия и се нагаждаш към неговата реакция. Това изглежда като мекота, а всъщност често е отдалечаване от собствената истина.

Понякога под думите стои избухване след дълго проявявано търпение. Дълго си преглъщала, дълго си била разумна, дълго си опазвала всички, а после нещо малко отключва всичко. Тогава не говориш само за този момент, а и за всички предишни, в които не си си дала място.

Колкото по-честно започнеш да виждаш своите модели, толкова по-малко ще имаш нужда да се бориш със себе си. Защото промяната започва не от натиск, а от ясно разпознаване.

♥ Практика за 3 спокойни минути преди важен разговор

Преди следващия важен разговор не бързай да подреждаш думите си. Опитай първо да подредиш присъствието си.

Спри за миг. Седни или застани така, че тялото ти да усети опора. Постави ръка върху сърцето, корема или там, където усещаш напрежение. Поеми бавно въздух. Не се опитвай веднага да бъдеш спокойна, а просто си позволи да бъдеш тук.

После се попитай тихо:

Какво всъщност чувствам в момента?

Какво ми е важно да запазя в този разговор?

Какво искам да кажа ясно?

Къде съм изкушена да се свия, само за да мина по-леко?

Къде съм изкушена да се обяснявам прекалено, само за да бъда приета?

Как би звучал моят глас, ако е едновременно честен и уважителен?



Остани за миг с тези въпроси. Не търси съвършен отговор. Достатъчно е да уловиш посоката. Понякога една вътрешна секунда на честност променя целия разговор.



Може да си кажеш и едно кратко вътрешно изречение преди да започнеш:
Аз съм тук, за да присъствам.

Истинската яснота не идва, когато се стегнеш повече, а когато се свържеш по-дълбоко със себе си.

♥ Моята малка карта на вътрешната комуникация

Отдели си няколко минути и довърши тези изречения. Не търси красиви думи.
Потърси истинските.

Най-често губя себе си, когато ...

Най-трудно ми е да кажа ...

Когато премълча, всъщност се опитвам да ...

Когато се обяснявам прекалено, дълбоко в себе си искам ...

Най-много вътрешно напрежение усещам, когато ...

Иска ми се да мога по-често да казвам ...

Моята по-чиста комуникация започва с ...

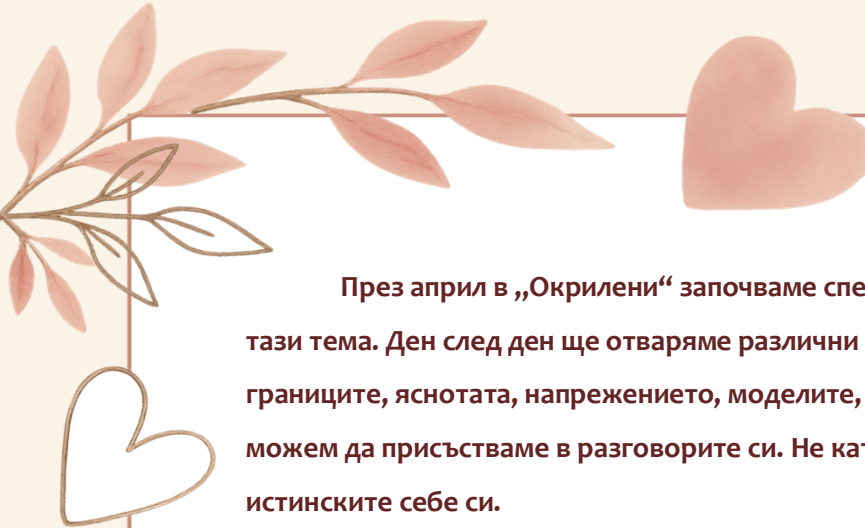
Едно нещо, което искам да опитам още тази седмица, е ...

Понякога само едно честно довършено изречение отваря врата, която дълго е била затворена. Не подценявай малките вътрешни признания. Именно те връщат силата ти обратно при теб.

♥ Това е само началото

Ако в тези страници си разпознала себе си, значи вече си направила първата и най-важна крачка. Видяла си, че темата за общуването не е само въпрос на думи, а на вътрешно място. На това откъде говориш. На това дали се чуваш, преди да поискаш да бъдеш чута. На това дали оставаш вярна на себе си, когато разговорът стане важен.

Чистата комуникация не се ражда за един ден. Тя се изгражда бавно, с осъзнаване, с практика, с повече вътрешна честност и с все по-малко нужда да се свиваш, да се доказваш или да се губиш. Това е път, а не моментно решение. И точно затова си струва.



През април в „Окрилени“ започваме специален 4-седмичен маратон, посветен на тази тема. Ден след ден ще отваряме различни пластове на комуникацията – гласа, границите, яснотата, напрежението, моделите, които носим, и новия начин, по който можем да присъстваме в разговорите си. Не като роля в която да се показваме, а като истинските себе си.

Ако усещаш, че в теб нещо е откликнало, чувствай се поканена и остани близо до нас. Темата тепърва започва да се разгръща.

♥ Когато темата е по-дълбока

Понякога трудността в общуването не идва от липса на думи, а от дълго носени вътрешни пластове. Стари роли. Страх да не бъдеш отхвърлена. Навик да бъдеш силна, удобна, разбираща, тиха. Спомени от моменти, в които не си била чута, приета или желана.

И тогава не е нужно просто да „се научиш да общуваш по-добре“. Нужно е да се впуснеш по-дълбоко. До мястото, в което гласът се е свил, стомахът ти се е свил, сърцето ти се е свило. До мястото, в което истината е започнала да се размива. До мястото, в което си решила, че е по-безопасно да се нагодиш към околните, отколкото да бъдеш ясна и автентична.

Именно там започва същинската вътрешна работа, която води към истинска промяна.

Нашите трансформационни сесии създават такова пространство. Пространство, в което можеш не просто да говориш за трудността, а да стигнеш до нейния корен. С повече яснота, повече мекота и повече вътрешна опора.

Защото има разговори, които не започват с думите към другия. Те започват с връщането към себе си.

С много любов,
Петя и Цвети,
Окрилени