

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) 0 (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 Логичность 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 Логик 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: Прошое 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, провожу инвентаризацию и фиксацию достижений								
2	Я фиксирую и повторяю свои наблюдения								
3	Я повторяю принципы и контролирую их соблюдение								
4	Я читаю свои достижения								

Максимально возможное количество действий, которые выполняются без каких-либо проблем

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

Максимально возможное количество действий, которые выполняются без каких-либо проблем

Я могу бросить достигать цель, переключившись на другие цели и мероприятия

Могу посчитать, что цель достигнута и перестать выполнять упражнения, двигаться в ее направлении, а на деле цель не достигнута или новые установки, навыки, умения еще не закрепились и на их место могут прийти другие

Недостаток времени, внимания, сил из-за разбрасывания себя на другие цели и задачи, которых может быть больше

Неправильно поставил цель, мне или родителям это не нужно, а некоторые пункты вообще в природе не существуют

Эмоции и неверные выводы, что я тут стараюсь, а родители этого не ценят, не меняются, что они вообще не хотят, чтобы я хорошо относился

Перенапрячься, пытаюсь выполнять все регулярные действия каждый день

Потерю интерес к этой цели, так как не буду замечать достижений