

Przystań (w) bliskości



STOPKLATKA: ZAUWAŻ BLISKĄ OSOBĘ

Zatrzymaj się i zastanów nad Twoimi relacjami z najbliższymi osobami. Postaraj się przez przynajmniej jeden dzień z życzliwością przyglądać się domownikom w codziennych sytuacjach. Odpowiedz sobie na pytania dotyczące istoty Waszych relacji.

- Jakie słowa i sformułowania przychodzą Ci do głowy, kiedy patrzysz na bliskie Ci osoby?
- Czy używasz jeszcze czasem określeń z początku Waszej znajomości albo jakimi zwracałaś/eś się do dzieci, kiedy były małe?
- Co dobrego/miłego zauważyłaś/eś dzisiaj w bliskiej osobie?
- Dlaczego ważna jest dla Ciebie jej/jego obecność?
- Za co konkretnie jesteś dziś wdzięczna/y bliskiej osobie?
- W jaki sposób dzisiaj ktoś Ci bliski zadbał o jakąś Twoją potrzebę?

WYRAŻ WDZIĘCZNOŚĆ

1. Codziennie wieczorem powiedz bliskiej osobie: *Dziękuję Ci za to, że...*
2. Postaraj się dostrzegać nawet drobne gesty domowników wobec Ciebie i dziękować za nie. Warto powiedzieć konkretnie, za co się dziękuję i dlaczego ten gest czy słowa mają dla Ciebie znaczenie. Możesz skorzystać z konstrukcji podziękowania inspirowanej porozumieniem bez przemocy Marshalla B. Rosenberga:

Zastanów się:

- 1) co ktoś dla Ciebie zrobił, co wyszło Ci na dobre,
 - 2) jakie konkretnie Twoje potrzeby to zaspokoilo,
 - 3) jakiego miłego uczucia doznałaś/eś w związku z tym.
- I powiedz to.

Prosty przykład? Podziękowanie za herbatę przyniesioną przez partnera/partnerkę, kiedy coś robisz:
Dziękuję, że przyniosłeś mi herbatę, kiedy byłam pochłonięta pracą. Poczułam, że o mnie dbasz i moje samopoczucie jest dla Ciebie ważne, zrobiło mi się bardzo miło.

3. Napisz na kartce, za co dziękujesz bliskiej osobie i powieś w widocznym miejscu w mieszkaniu. Nie zdejmujcie karteczek, tylko doczepiajcie nowe. Niech powstanie Wasza intymna galeria wdzięczności.

