



Л И Л А

Вопросы в паре

Гайд для двоих: услышать друг друга без слияния и без ролей
спасателя, жертвы и контролёра

Взрослый рядом со взрослым

Этот гайд работает только из одной позиции: два взрослых человека рядом друг с другом. Не когда один спасает, а другой позволяет себя спасти. Не когда один контролирует, а другой оправдывается. И не когда двое настолько слились, что за спиной у каждого ответа стоит не «я так думаю», а «так правильно для нас».

Здесь нет задачи прийти к одному общему правильному ответу. Есть задача услышать два разных честных ответа и оставить им место, даже если они не совпадают.

Вопросы построены на темах из игры Лила: равновесие, границы, гнев, свой путь, деньги. Их можно проходить один раз или возвращаться к ним каждые несколько месяцев — ответы имеют свойство меняться.

Четыре правила до начала

01

Каждый отвечает письменно и отдельно от другого. Не подсматривая в чужой листок и не обсуждая ответ по ходу.

02

Отвечаешь себе, а не «как правильно» и не «что партнёр хочет услышать». Если ответ звучит красиво, но не твоим голосом, он не считается.

03

Ответами делитесь только тогда, когда оба готовы. Вслух по очереди или обмен листками, как удобнее.

04

Ничей ответ не является ошибкой, которую нужно тут же поправить. Услышать не значит согласиться. Можно просто оставить чужую правду рядом со своей.

БЛОК 1

Я + Я

Прежде чем строить общее, полезно проверить, из какой точки каждый в это общее заходит: из целостности или из нехватки.

01 Что во мне принадлежит только мне, независимо от того, есть отношения или нет?

02 Когда я в последний раз растворялся(ась) в другом человеке и терял(а) свою точку опоры?

Блок 2. Я позволяю тебе быть собой

Боль чаще всего приходит не от партнёра, а от ожиданий, которые на него навесили и не проговорили вслух.

03 Каких ожиданий от партнёра я до сих пор держусь, даже не проговаривая их?

04 Что во мне партнёр должен принять таким, какое оно есть, без попыток изменить?

БЛОК 3

Видеть, не доказывать

Можно видеть разницу во взглядах и не превращать её в спор, где кто-то обязан оказаться неправым.

05 В каком споре я в последнее время пытался(ась) доказать свою правоту, вместо того чтобы увидеть точку зрения другого?

06 Что я вижу в партнёре, но никогда не выношу как суждение или оценку вслух?

Блок 4. Где моё «нет»

Насилие редко выглядит как насилие. Чаще это невысказанная граница с одной стороны и добрые советы, как жить, с другой.

07 В чём я в последнее время не сказал(а) партнёру «нет», хотя стоило?

08 Где я, наоборот, слишком настойчиво говорю партнёру, как ему жить?

БЛОК 5

Ожидание за гневом

За раздражением почти всегда стоит ожидание, которое не совпало с реальностью. Увидеть его — не значит оправдать вспышку, но значит понять, что именно за ней стояло.

09 Что в поведении партнёра в последний раз вызвало у меня раздражение, и какое ожидание за этим стояло?

10 Как я хочу, чтобы мы вдвоём разворачивали конфликт, чтобы после стало легче обоим?

Блок 6. Свой путь

У каждого в паре остаётся собственная дорога проб и ошибок, которую нельзя пройти за другого, как бы ни хотелось.

11 В чём я в последнее время пытался(ась) прожить путь партнёра за него, вместо своего?

12 Какая часть моей жизни принадлежит только мне и не требует согласования?

Деньги на двоих

Деньги редко остаются просто деньгами. В паре в них легко проступают сравнение, зависимость или гонка за тем, у кого больше.

13 Как я отношусь к деньгам партнёра: сравниваю, завишу, соревнуюсь?

14 Что для меня значит быть щедрым и что значит быть разумным с деньгами, и где я вижу разницу с партнёром?

После вопросов

Если ответы разошлись сильнее, чем ожидалось, это не приговор паре. Это просто информация, которой раньше не было в комнате. Не нужно сразу чинить разницу или спорить, кто прав. Достаточно на этот раз просто её услышать.



@yarukovka

Коучинг, который не бесит,
игра Лила без эзотерики,
стендап на сцене и по жизни
без цензуры и жизнь без прикрас.

yarukovka.ru