

Пауза или следующая попытка

Бланк решения: выход чувствам → стол переговоров → решение на срок

Лист к видео «Пауза или следующая попытка: как принять своё решение» · ekaterina-zaikina.page

Продолжать или взять паузу? Такое решение может быть своим, а не бегством от чувств. Для этого важно не избегать чувств и не принимать решение, пока они затапливают. Бланк подходит на любом пути: следующая попытка, попытки естественным путём, мысли о том, идти ли к репродуктологу.

Как пользоваться

- Идите по порядку: решение принимается на шаге 3, не на шаге 1.
- Можно в несколько подходов, в разные дни.
- Если чувства сейчас очень сильные (например, сразу после неудачной попытки), остановитесь на шаге 1 и вернитесь к решению, когда станет чуть спокойнее.
- Если решение общее, каждый может пройти бланк отдельно, а потом сравнить.
- Решение принимаете вы, с учётом в том числе информации врача. Бланк помогает навести порядок внутри; медицинские вопросы остаются за врачом.



ШАГ 1

Дать чувствам выход

Пишите в потоке всё, что приходит: что чувствую, что думаю. Или нарисуйте своё состояние. Задача — выплеснуть, найти канал. Пишите на отдельном листе: его не нужно перечитывать и хранить вместе с этим бланком. Решение принимается на другом шаге. У вас есть право на такие переживания — важно найти подходящую форму для них.

Что можно сделать для себя сейчас (отметьте):

- ☐ высыпаться ☐ гулять ☐ питаться как обычно ☐ попросить поддержки у близких
- ☐ разрешить себе грустить и горевать ☐ своё: _____

Сейчас чувства: 0 — спокойно ...
10 — затапливают

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Отметьте ещё раз перед шагом 2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Если стало хоть немного спокойнее, можно идти дальше. Если нет — вернитесь к бланку в другой день.

Если чувства не отпускают и мешают жить, это повод обратиться к врачу.



ШАГ 2

Стол переговоров

В транзактном анализе (Эрик Берн) три эго-состояния. Важно, чтобы с решением согласилось каждое — как команда за столом переговоров. Дайте слово каждой части.

Детское — про чувства и желания.

Что хочу? Что я чувствую? Какие у меня сейчас потребности?

Родительское — про правила и нормы: что можно, а что нельзя.

Что для меня важно? Можно ли взять перерыв, пока цель не достигнута, или всегда нужно доводить до результата? Чьи это правила — мои или переданные в семье?

Взрослое — про факты здесь и сейчас; менеджер между Родительской и Детской частью.

Что с ресурсами: сколько сейчас сил, денег, времени? Что говорит информация врача, что нужно уточнить? Если пугает, что время уходит: что здесь факты, которые можно уточнить у врача, а что страх? Бывает и то, и другое.

Шаг 2 (продолжение). Сценарии

	Если пауза	Если продолжать
Что мне это даёт?		
Что я теряю или что не состоится?		
Как это будет для партнёра (если решение общее)?		
На какой срок?		

Проверка согласия

☐ Детское согласно
 ☐ Родительское согласно
 ☐ Взрослое согласно

— кворум достигнут, когда отмечены все три.

Представьте себя с этим решением в будущем. Что чувствуете?

- ☐ спокойствие, внутреннее согласие
☐ облегчение только сейчас, а будущее пугает или остаётся неуверенность
☐ своё: _____

Во втором случае это не ошибка, а подсказка: какая-то часть ещё не согласна. Можно вернуться к шагу 2 и дать слово каждой ещё раз.

Если договориться не получается

- Что нужно, чтобы эта часть согласилась?

- Можно оставить прежний план. Можно взять время на решение: назначить дату и продолжать встречаться со своими частями. Так время на решение не превратится в «решу потом как-нибудь».
- Если одна часть звучит очень жёстко, а другая совсем без сил, конфликт, скорее всего, глубже — это работа со специалистом.



ШАГ 3

Решение на срок

- ☐ Продолжать (следующая попытка) ☐ Пауза
- ☐ Нужно время на решение (дата: _____)

Моё решение своими словами:

(например: «Я беру паузу на такой-то срок, а потом вернусь и пересмотрю»)

- **Срок:** с _____ до _____ (например, до возвращения из отпуска или до определённой даты)
- **Что будет, когда срок закончится:** _____ (например: «вернусь к бланку и пересмотрю»)
- **Что должно произойти, чтобы пересмотреть решение раньше? По каким признакам станет понятно, что пора?**

- **Что поможет мне в этот срок?**

- **Кому и когда сообщу о решении (если нужно):** _____

Решение не зацементировано. Его можно пересматривать — в тот срок или по тем признакам, о которых вы договорились с собой.

А если мысли ходят по кругу и решение меняется по несколько раз в день, значит, оно ещё принимается. Тогда можно вернуться к шагу 2 и снова дать слово каждой части — или взять время на решение: назначить дату и до неё не пересматривать.

Если потом придёт мысль «это была ошибка». Решение принималось из тех знаний, опыта и ситуации, которые были в тот момент. Через время и ситуация, и вы уже другие. Может быть грусть. А если появится вина, она иррациональна, то есть для неё нет оснований. У каждого своя история.

Бланк не заменяет помощь врача или психолога, а психотерапия не заменяет медицинское лечение. Если чувства не отпускают и мешают жить, это повод обратиться к врачу.

Если захочется пройти это вместе со специалистом: ekaterina-zaikina.page