



Теорія кілець

- **Категорія:** Розум, серце
- **Мітка:** Десерт, книга
- **Цитати:** Я дізнався, що дружба - це не тільки те, що ти можеш дати, це те, що ти можеш отримати. —Шеріл Сендберг
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** Середня
- **Тривалість:** Безперервний
- **Інгредієнти:** 1 аркуш паперу, 1 ручка, книга Шеріл Сендберг та Адама Гранта "Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy" (якщо вам цікаво дізнатися більше про це!)
- **Поживність:** Підтримка, турбота, дружба, сила, зв'язок

Опис

Намалюйте своє коло підтримки.

Коли ви переживаєте особисту трагедію, біль виникає не тільки від самої трагедії, а й від відчуття, що ваша опорна система розсипається під ногами, не залишаючи вам нічого, за що ви можете триматися. Ви відчуваєте себе неповноцінним/неповноцінною, шукаючи підтримки в інших. І якщо це ваш друг або подруга, хто постраждав/постраждала від особистої трагедії, ваше добрі наміри поспівчувати можуть призвести до недоречного синдрому «швидкого фіксації». Як навчитися надавати чи отримувати підтримку в моменти неймовірного болю?

Цей рецепт був натхненний книгою [Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy](#), яка написана у співавторстві Шеріл Сендберг та Адама Гранта. У процесі зцілення від втрати чоловіка Шеріл Сендберг згадує роботу психологині Сьюзен Силк, яка створила «теорію кілець». Це проста техніка, яка ґрунтується на основній ідеї «Втішати, випускати пару», яка може працювати з усіма видами криз, і ви можете прочитати більше про неї в цій статті: [«Як не сказати неправильно»](#).

Кроки

Крок #1

- **Назва кроку:** Малювання кола
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Візьміть чистий аркуш паперу і ручку і намалюйте коло посередині. Це центральне кільце. У ньому помістіть ім'я людини (або людей) у центрі поточної травми.



Крок #2

- **Назва кроку:** Малювання концентричних кіл
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Тепер намалюйте більше коло навколо першого. У цьому колі вкажіть імена людей, найближчих до травми, тих, хто є наступними найбільш постраждалими від цієї травми. Продовжуйте малювати більші концентричні кола для людей на основі їх близькості до травми. Повторюйте процес стільки разів, скільки вам потрібно. Після того, як ви закінчите, у вас є список тих, кому ви можете скаржитись.

Крок #3

- **Назва кроку:** Пропозиція втіхи та пошук втіхи
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Подивіться на свій список, тих кому ви можете скаржитись, і зверніть увагу на свою позицію (ви можете опинитися в центральному колі, якщо ви найбільше постраждали від події, або, можливо, хтось із ваших друзів знаходиться в центральному колі, а ви десь на периферійній позиції). Ось правила взаємодії: людина в центральному колі може говорити все, що забажає, кому завгодно і будь-де. Всі інші також можуть сказати ці речі, але тільки людям у віддалених колах, на яких подія вплинула в меншій мірі. З іншого боку, коли ви розмовляєте з людиною з меншого за ваше коло, ваша мета – розрадити і допомогти. Тут часто слухати корисніше, ніж говорити. Утримайтеся від порад, зосередьтеся на тому, щоб їх розрадити та підтримати. Тож скажіть: «Вибач» або «Мабуть тобі важко» або «Чи можу я тобі принести чашку чаю?» замість «Ви повинні почути, що зі мною сталося» або «Ось що б я зробив на вашому місці». Концепція проста: запропонуйте втіху та підтримку тим, хто в менших колах, ніж ви, і шукайте втіхи у тих, хто в більших колах, ніж ви.