

НЕДЕЛЯ 1

Кто мы?

Что мы за пара?



Подготовка клинициста к беседе № 1 Влюбленность

1. Объясните своим клиентам важность следующей темы.

Тема вашей первой беседы — “Влюбленность”. Воспоминание о первых днях знакомства поможет вам задуматься о том, что с самого начала привлекло вас в партнере, какими чертами его характера вы восхищались, как относились тогда друг к другу, чем вам нравилось заниматься вдвоем, когда вы поняли, что влюбились. Эти воспоминания могут помочь вам достичь более сбалансированного представления о партнере, мотивировать заниматься тем, что вы когда-то любили делать вдвоем, и разжечь огонь прекрасного первого чувства влюбленности.

2. Попросите каждого из партнеров оценить, насколько в настоящий момент они чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

3. Рекомендуйте им организовать следующий ритуал.

Каждый день в одно и то же время заварите хороший чай или другой успокоительный напиток и сядьте в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните первую беседу.

4. Объясните, что перед первой беседой они должны вместе прочитать задание, а затем приступить к его выполнению, по очереди задавая друг другу 10 вопросов.
5. Напомните, что их ответы должны быть откровенными, уважительными и беспристрастными.
6. Дайте им копию следующих страниц беседы № 1 “Влюбленность”.

7. На следующем сеансе вы должны обсудить:

- легко ли было организовать ежедневный ритуал и следовать ему;
- каково это было — откровенно отвечать на вопросы;
- были ли какие-то вопросы особенно сложными для обсуждения;
- что в результате партнеры узнали о себе и друг друге.

Еще раз попросите каждого из них оценить, насколько они сейчас чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

Поблагодарите партнеров за то, что нашли время сосредоточиться друг на друге и поработать над укреплением своих отношений.



Беседа партнеров № 1 Влюбленность

Я заметил, что ты меня заметила... Как все начиналось

*Экстаз не может длиться долго, но он может
проложить путь для чего-то более прочного.*

Э.М. Форстер

Добро пожаловать на первое занятие по терапии пар! Самое лучшее, с чего можно начать, — это вспомнить о первых днях вашей влюбленности. Я уверена, что, оглядываясь назад, на тот ранний романтический период, представляете его себе как прекрасное и волнующее время. Возможно, вы вспоминаете, как подумали тогда, что этот новый человек, который появился в вашей жизни, особенный и отличается от всех, кого вы знали ранее. Возможно, вы вспоминаете, как постепенно все больше увлекались им, все чаще думали о нем, чувствовали порхание бабочек в животе, проводили ночи без сна, представляли жизнь как бесконечные новые возможности и навязчиво желали встречи с ним. Эта эйфория и подъем были вызваны не только тем, что вы встретили такого замечательного человека, но и потоком амфетаминоподобных соединений в эмоциональных центрах вашего мозга, связанных с влюбленностью.

Далее, вероятно, вы вспоминаете, как стали ощущать рядом с ним огромное чувство покоя, комфорта и безопасности. Вы начали хорошо дополнять друг друга, находить баланс между повседневными обязанностями и временем, проведенным вместе. В тот период ваш мозг стал вырабатывать окситоцин, “гормон объятий”, который помогал вам обоим чувствовать преданность и сильную привязанность друг к другу. Возможно, тогда вы решили жить вместе или обручиться и начать планировать совместное будущее.

Однако со временем вы или ваш партнер, как и многие пары, с которыми я работаю, могли обнаружить, что ощущения становятся не такими острыми и страстными, как были раньше. Возможно, это одна из причин,

по которой вы решили прочесть данную книгу. Если это так, я посоветовала бы вам сосредоточиться на воспоминании о том, во что каждый из вас влюбился, и на поиске способов обновить свои чувства, чтобы сделать их вновь захватывающими. Это поможет вернуть в ваши отношения прежнее ощущение влюбленности и романтики и возобновит выработку в мозге амфетаминов и эндорфинов. Итак, вы должны вспомнить, на чем основывалась ваша привязанность друг к другу и чем было обусловлено решение строить совместное будущее. Ваша первая беседа будет фокусироваться на воспоминаниях о влюбленности, чтобы усилить ощущение близости между вами и помочь вновь почувствовать восхищение друг другом.

Заварите чай или другой успокаивающий напиток и расположитесь в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните первый разговор.



Беседа партнеров № 1 Влюбленность

По очереди задавайте друг другу следующие вопросы.

1. Ты помнишь нашу первую встречу?
2. Что первое ты заметил (заметила) во мне?
3. Каким было твое первое впечатление обо мне?
4. Когда ты впервые понял (поняла), что влюбился (влюбилась) в меня?
5. Ты помнишь, кто первым сказал: “Я люблю тебя”?
6. Во что именно ты во мне влюбился (влюбилась)?
7. Что больше всего ты любишь во мне сейчас?
8. Когда ты чувствуешь себя ближе всего ко мне?
9. Достаточно ли часто я показываю, что продолжаю любить тебя?
10. Что мы можем сделать, чтобы обновить наши ощущения и сделать их такими же захватывающими?

А теперь обнимите друг друга и поблагодарите за то, что уделили время укреплению отношений.



Подготовка клинициста к беседе № 2 Дружба

1. Объясните своим клиентам важность следующей темы.

Тема вашей второй беседы — “Дружба”. Важно думать о дружбе между вами как главном фундаменте близких отношений. Когда вас связывают здоровые дружеские отношения, вы более позитивно относитесь друг к другу и лучше переживаете трудные времена.

2. Попросите каждого из партнеров оценить, насколько они в настоящий момент чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

3. Рекомендуйте им организовать следующий ритуал.

Каждый день в одно и то же время заварите хороший чай или другой успокоительный напиток и сядьте в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните вторую беседу”.

4. Объясните, что перед второй беседой они должны вместе прочитать задание, а затем приступить к его выполнению, по очереди задавая друг другу 10 вопросов.
5. Напомните, что их ответы должны быть откровенными, уважительными и беспристрастными.
6. Дайте им копию следующих страниц беседы № 2 “Дружба”.

7. На следующем сеансе вы должны обсудить:

- легко ли было организовать ежедневный ритуал и следовать ему;
- каково это было — откровенно отвечать на вопросы;
- были ли какие-то вопросы особенно сложными для обсуждения;
- что в результате партнеры узнали о себе и друг друге.

Еще раз попросите каждого из них оценить, насколько они сейчас чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

Поблагодарите партнеров за то, что нашли время сосредоточиться друг на друге и поработать над укреплением своих отношений.



Беседа партнеров № 2 Дружба

Я знаю, ты меня любишь, но считаешь ли своим другом?

*Несчастливым брак делает
не дефицит любви, а дефицит дружбы.*

Фридрих Ницше

Считаете ли вы партнера своим другом? Верите или нет, но когда я задаю на сеансах этот вопрос, на меня часто смотрят удивленными глазами. Я уверена, что в самом начале отношений вы думали о своем партнере как о друге и, может быть, даже лучшем друге. Вы наверняка замечали в нем разные чудесные качества, не могли дождаться минуты, когда услышите, как он провел свой день, смеялись над его шутками, легко находили общее между вами и охотно шли на компромиссы, когда дело касалось принятия решения, какой фильм посмотреть или в каком ресторане поужинать. Если вы продолжаете чувствовать себя хорошими друзьями, вам очень повезло, так как дружба является ключевым компонентом здоровых отношений. Тогда вы, скорее всего, смотрите на все, что происходит между вами, в очень позитивном ключе, и хотя, как и любая другая пара, иногда раздражаете друг друга, вы способны преодолеть свой гнев и двигаться дальше.

Если вы думаете о своем партнере не как о друге, а как о своем супруге, родителе ваших детей, финансовом партнере и так далее, то можете обнаружить, что относитесь к нему с меньшим уважением и вниманием, чем к реальному другу, и ваши эмоциональные потребности остаются неудовлетворенными. Когда я встречаюсь с парами, которые не связаны здоровыми дружескими отношениями, то часто замечаю, что они больше раздражают друг друга и менее склонны сделать приоритетом совместное времяпрепровождение ради сближения. Следующая беседа фокусируется

на чертах, способствующих формированию здоровых дружеских отношений, чтобы укрепить связь между вами.

Заварите чай или другой успокаивающий напиток и расположитесь в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните второй разговор.

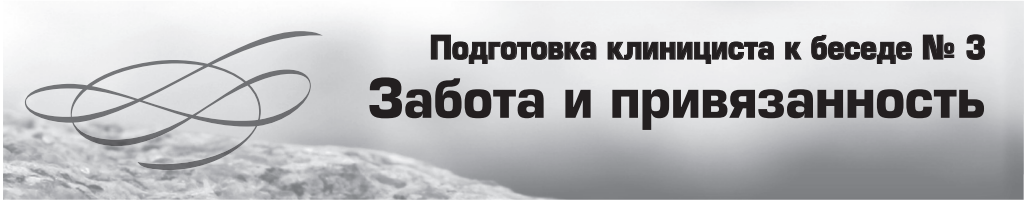


Беседа партнеров № 2 Дружба

По очереди задавайте друг другу следующие вопросы.

1. Как ты считаешь, находится ли времяпрепровождение с тобой у меня в приоритете?
2. Проявляю ли я достаточный интерес к твоим делам?
3. Считаешь ли ты, что я могу учитывать твою точку зрения и идти на компромисс?
4. Отношусь ли я к тебе с достаточным уважением и вниманием?
5. Можешь ли ты делиться со мной так, как хотел (хотела бы), своими симпатиями и антипатиями, надеждами и мечтами?
6. Тебя когда-нибудь обижали мои слова?
7. Показываю ли я тебе, как ценю то, что ты привносишь в мою жизнь?
8. Так же ли тебе весело со мной, как с твоими друзьями?
9. Достаточно ли часто я говорю тебе, как ценю твою дружбу?
10. Что я могу сделать, чтобы стать для тебя более хорошим другом?

А теперь обнимите друг друга и поблагодарите за то, что уделите время укреплению отношений.



1. Объясните своим клиентам важность следующей темы.

Тема вашей третьей беседы — “Забота и привязанность”. Важно подумать о том, как каждый из вас ощущает любовь и заботу со стороны партнера и прилагаете ли вы достаточно усилий, чтобы заботиться друг о друге. Воспитание в себе этих чувств приведет к большей доверительности и близости в ваших отношениях.

2. Попросите каждого из партнеров оценить, насколько они в настоящий момент чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

3. Рекомендуйте им организовать следующий ритуал.

Каждый день в одно и то же время заварите хороший чай или другой успокоительный напиток и сядьте в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните третью беседу.

4. Объясните, что перед третьей беседой они должны вместе прочитать задание, а затем приступить к его выполнению, по очереди задавая друг другу 10 вопросов.
5. Напомните, что их ответы должны быть откровенными, уважительными и беспристрастными.
6. Дайте им копию следующих страниц беседы № 3 “Забота и привязанность”.

7. На следующем сеансе вы должны обсудить:

- было ли легко создать ежедневный ритуал и следовать ему;
- каково это было — откровенно отвечать на вопросы;
- были ли какие-то вопросы особенно сложными для обсуждения;
- что в результате партнеры узнали о себе и друг друге.

Еще раз попросите каждого из них оценить, насколько они сейчас чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

Поблагодарите партнеров за то, что нашли время сосредоточиться друг на друге и поработать над укреплением своих отношений.



Беседа партнеров № 3 Забота и привязанность

Как я забочусь о тебе... Позволь мне перечислить все способы

*Удивительно то, что когда ты влюблен,
ты стремишься всем сделать что-нибудь приятное.*

П.Г. Вудхаус

Чувствовать себя любимым — это универсальная потребность каждого человека. Я уверена: когда начинались ваши отношения, вы без особого труда словами, действиями и чувствами демонстрировали партнеру свою любовь и привязанность, но по мере того, как жизнь становилась все более сложной, возможно, вы начали воспринимать друг друга как должное. Для создания долгосрочных отношений нужно думать о любви не только как о чувствах, но и как о действиях. Другими словами, любовь — это не только то, что вы чувствуете, но и то, как вы демонстрируете это другому человеку. Важно не предполагать, что партнер умеет читать ваши мысли или знает, что у вас на сердце. Чтобы сообщить ему о своей любви, важно показывать это своими *действиями*. Кроме того, для каждого человека чувствовать себя любимым и знать, что о нем заботятся, означает что-то свое. Поэтому важно спросить у своего партнера, что вызывает в нем такие чувства, и быть уверенным, что ваше проявление любви воспринимается им именно так.

Отличный способ укрепить близость и чувство эмоциональной безопасности в ваших отношениях — думать каждый день о том, что вы можете сделать, чтобы выразить любовь к своему партнеру, а затем спрашивать у него, действительно ли он чувствует на себе вашу любовь и заботу. Это может быть чем-то простым: например, позвонить по дороге домой с работы, чтобы узнать, не нужно ли что-то купить на ужин, или пораньше встать и присмотреть за детьми, чтобы ваш партнер мог подольше поспать. Я часто наблюдаю в своей практике, как пары, которые уделяют этому

внимание, получают вознаграждение в виде большей близости и привязанности. Следующая беседа посвящена тому, испытывали ли вы и ваш партнер на себе заботу и привязанность в родительских семьях, испытываете ли вы это в настоящее время и как можно развивать эти отношения в будущем.

Заварите чай или другой успокаивающий напиток и расположитесь в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните третий разговор.



Беседа партнеров № 3 Забота и привязанность

По очереди задавайте друг другу следующие вопросы.

1. В твоей семье открыто выражалась привязанность?
2. Выражали ли твои родители привязанность друг к другу?
3. Как они проявляли заботу о тебе в детстве?
4. Твои родители говорили, что любят тебя?
5. Достаточно ли сильно ли я проявляю к тебе привязанность?
6. Когда в последний раз ты чувствовал (чувствовала) мою заботу?
7. Хочешь ли ты, чтобы я говорил (говорила) тебе каждый день, что люблю тебя?
8. Тебе нравится, когда я дарю тебе подарки?
9. Насколько важны для тебя мои комплименты?
10. Готов (готова) ли ты взять на себя обязательство делать что-то ежедневно, чтобы показывать, что любишь меня и заботишься обо мне?

А теперь обнимите друг друга и поблагодарите за то, что уделили время укреплению отношений.



Подготовка клинициста к беседе № 4 Принятие

1. Объясните своим клиентам важность следующей темы.

Тема вашей четвертой беседы — “Принятие”. Важно задуматься о том, принимаете ли вы друг друга такими как есть. Понимание того, что у каждого из вас есть свои сильные и слабые стороны, позволит сохранять более непредвзятое отношение друг к другу и чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы раскрывать свое подлинное “я” в отношениях.

2. Попросите каждого из партнеров оценить, насколько они в настоящий момент чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1 _____ 10

3. Рекомендуйте им организовать следующий ритуал.

Каждый день в одно и то же время заварите хороший чай или другой успокоительный напиток и сядьте в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните четвертую беседу.

4. Объясните, что перед четвертой беседой они должны вместе прочитать задание, а затем приступить к его выполнению, по очереди задавая друг другу 10 вопросов.
5. Напомните, что их ответы должны быть откровенными, уважительными и беспристрастными.
6. Дайте им копию следующих страниц беседы № 4 “Принятие”.

7. На следующем сеансе вы должны обсудить:

- было ли легко создать ежедневный ритуал и следовать ему;
- каково это было — откровенно отвечать на вопросы;
- были ли какие-то вопросы особенно сложными для обсуждения;
- что в результате партнеры узнали о себе и друг друге.

Еще раз попросите каждого из них оценить, насколько они сейчас чувствуют связь друг с другом по шкале от 1 до 10.

1_____10

Поблагодарите партнеров за то, что нашли время сосредоточиться друг на друге и поработать над укреплением своих отношений.



Беседа партнеров № 4 Принятие

Красота несовершенства

*Величайшее счастье в жизни — быть уверенным в том,
что нас любят такими, какими мы есть, или,
скорее, вопреки тому, какими мы есть.*

Виктор Гюго

В английском языке слово “принимать” происходит от латинского корня “впускать”. Когда мы принимаем кого-то таким, какой он есть, мы по-настоящему впускаем его в свое сердце. В начале ваших отношений, вам, скорее всего, не составляло никакого труда не замечать недостатки своего партнера и, возможно, даже находить их очаровательными. Возможно, со временем эти очаровательные недостатки стали вас раздражать и даже становиться серьезной проблемой. Вероятно, со временем вы стали замечать за собой, что обращаетесь к партнеру, используя слова “всегда” или “никогда”. Например, вы говорите: “Ты никогда ничего не можешь запланировать для нас” или “Ты всегда опаздываешь к обеду”. К сожалению, такого рода обобщения могут привести к тому, что ваш партнер почувствует: любовь и принятие стали очень условными в ваших отношениях. В результате он начнет эмоционально отдаляться от вас (а вы — от него).

Я объясняю парам, с которыми работаю, что каждая черта, изначально привлекающая вас в партнере, как правило, имеет обратную сторону, которая проявляется в моменты конфликта или дистресса. Например, “спонтанный” партнер временами будет казаться ненадежным, а “организованный” партнер — контролирующим. Чем больше вы будете помнить об этом, тем легче сможете переносить раздражение и наслаждаться чертами, которые любите. Чем больше вы принимаете друг друга, тем безопаснее чувствуете себя рядом друг с другом, раскрывая свои уязвимости, и тем более эмоционально близкими будут ваши отношения. Следующая беседа фокусируется на том, насколько хорошо вы переносите сильные и слабые

стороны друг друга, а также на дальнейшем развитии чувства принятия в ваших отношениях.

Заварите чай или другой успокаивающий напиток и расположитесь в удобном тихом месте. Зажгите свечу, обнимите друг друга, улыбнитесь и начните четвертый разговор.



Беседа партнеров № 4 Принятие

По очереди задавайте друг другу следующие вопросы.

1. Трудно ли тебе признаваться мне в своих недостатках?
2. Легко ли тебе оставаться самим собой рядом со мной?
3. Можешь ли ты быть рядом со мной слабым (слабой) или уязвимым (уязвимой)?
4. Чувствуешь ли ты мою любовь и безоговорочное принятие?
5. Можешь ли ты сказать, что я тебя по большей мере принимаю?
6. Можешь ли ты сказать, что я больше замечаю твои правильные поступки, чем неправильные?
7. Легко ли тебе говорить мне о моих недостатках или о том, что я делаю неправильно?
8. Если то, что тебя раздражает во мне, никогда не изменится, примешь ли ты это?
9. Принимаю ли я тебя сейчас так, как в начале наших отношений?
10. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы развить чувство принятия в наших отношениях?

А теперь обнимите друг друга и поблагодарите за то, что уделили время укреплению отношений.