

Артем Федоров Елена Куш

Терапия пар

и супружеских отношений



16+

Артем Федоров

**Терапия пар и
супружеских отношений**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Федоров А. И.

Терапия пар и супружеских отношений / А. И. Федоров —
«ЛитРес: Самиздат», 2017

В пособии вы найдете множество полезных упражнений, методик, статей, тестов, которые помогут вам в работе с супружескими конфликтами, изменами, ревностью, эмоциональной зависимостью, ссорами в паре. Все упражнения просты и понятны в выполнении. Пособие подходит для психологов-практиков, и также для самопомощи.

Содержание

Об авторах-составителях:	5
КАРТА СЕМЬИ	6
Теория привязанности Джона Боулби	7
Исцеление нарушений привязанности через Матрицы Грофа	9
Анализ отношений в паре	10
Техника "Счастье"	11
Выявление глубинных причин конфликта в паре через анализ семейных систем	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Об авторах-составителях:

Артем Федоров

Психолог, гипнолог, НЛП-тренер

Профессиональный психолог, Обучающий тренер, Коуч-консультант – опыт профессионального психологического консультирования с 2007 года.

Специализации : Гипноз и НЛП, Символдрама.

Позитивная психотерапия, Работа с зависимостями и со-зависимым поведением, RPT-процессинг, коучинг. Семейная системная психотерапия.

<https://www.facebook.com/artem.fedorov.568>

Елена Куш

Персональный коуч | Сертифицированный бизнес-тренер | NLP-тренер | Специалист по эриксоновскому гипнозу | RPT-процессор | Сертифицированный инструктор метода Сильва | Ведущая психологических и трансформационных игр.

Более 5 сертификаций по международным стандартам в области Гипноза, Регрессивной гипнотерапии, Терапия Полярностей ©, НЛП, РПТ, Позитивная психотерапия, Метод Сильва.

<https://www.facebook.com/kushch.elena>

КАРТА СЕМЬИ

- Ф.И.О. клиентов
- Возраст клиентов
- Род занятий, профессия
- Данные других членов семьи
- Состав семьи (перечислить всех совместно проживающих и указать степень родства)
- Сколько лет существует семья?
- Материальное положение семьи (указать доход на каждого члена семьи, получение пособий, пенсий, дотаций и т. д.)
- Жилищные условия
- Отношения в семье
- Неблагополучие семьи (описать, в чем оно проявляется)
- Анализ ситуации в семье
- В каких видах помощи нуждается семья
- Наличие помощи семье (кто и какую помощь уже оказывал семье, каковы ее результаты?)
- Какое влияние члены семьи оказывают друг на друга?
- Какое влияние на членов семьи оказывают друзья, окружение, родственники и т. д.?
- Что еще мешает семье?
- Цели работы с семьей

Теория привязанности Джона Боулби

или 4 вида взаимоотношений в паре

Теоретическая основа: младенец нуждается в надежной фигуре, от которой он мог бы зависеть в ситуации угрозы. Реакции родителя на страх и протест младенца формируют модель привязанности: безопасную или небезопасную. Будучи взрослыми, люди строят отношения с партнерами, собственными детьми, психотерапевтами согласно этой модели.

Тип 1

Есть близость и есть автономия
Безопасная привязанность.

Дети после сепарации быстро восстанавливают контакт с родителями и ощущают себя в безопасности. Взрослые с безопасной привязанностью чувствуют себя в отношениях одновременно и близкими и автономными, допускают свободное выражение чувств.

Есть я, и есть ты, и есть мы – и это прекрасно

Тип 2

Нет близости и есть автономия
Избегающий тип привязанности.

Дети после сепарации, избегают объекта привязанности и отвергают предлагаемую поддержку. Взрослые отвергают потребность в близости, ведут себя болезненно самодостаточными.

Мне никто не нужен

Тип 3

Нет близости и нет автономии
Дезорганизованный, амбивалентный тип привязанности.

Дети после разлуки демонстрируют дезорганизованное поведение. Комбинация поиска близости с отвержением ее, когда она предлагается. Постоянный страх отвержения, хаотические эмоции и реакции.

И с тобой не могу – и без тебя не могу

Тип 4

Есть близость и нет автономии
Тревожный или зависимый тип привязанности.

Дети после разлуки вцепляются в родителя. Взрослые становятся чрезмерно зависимыми от близких отношений.

Без тебя – нет меня

Исцеление нарушений привязанности через Матрицы Графа

Ответьте на вопросы

1. «Матрица наивности» – Симбиоз и единство.

Чем мы похожи с партнером?

Что у нас общего?

Что нас объединяет?

Что я при этом чувствую?

2. «Матрица жертвы» – Антагонизм

Чем мы отличаемся друг от друга?

Какие уникальные качества есть у меня, которых нет у тебя?

Какие уникальные качества есть у тебя, которых нет у меня?

Как мои качества могут быть полезны тебе?

Как твои качества могут быть полезны мне?

3. «Матрица борьбы»

Чем я лучше тебя?

Чем ты лучше меня?

Чему я могу научиться у тебя?

Чему ты можешь научиться у меня если захочешь?

4. «Матрица свободы»

Скажи партнеру:

Я признаю, что ты лучше чем я в...

И восхищаюсь тобой потому что....

Анализ отношений в паре

Инструкция: каждый из партнеров заполняет следующую таблицу, потом ответы сравниваются. После – обсудить результаты.

Важно: это упражнение не направлено на выяснение, кто – лучше, а кто хуже. Задача – выявить причины, по которым строятся принципы контакта в паре.

Каким (ой) я вижу тебя со мной

+ твои плюсы

– твои минусы

Каким (ой) я вижу себя с тобой

+ мои плюсы

– мои минусы

Что на самом деле я ожидаю от наших отношений ?

Что на самом деле ты ожидаешь от наших отношений ?

Вопросы для обсуждения:

Какие качества (+ или -) мне легче было обнаружить в отношении своего партнера? С чем это связано?

Какие качества (+ или -) мне легче было обнаружить в отношении себя? С чем это связано?

Как благодаря мне в моем партнере формируются/усиливаются качества «-»?

Как благодаря мне в моем партнере формируются/усиливаются качества «+»?

Каким (какой) мне нужно быть, чтобы мой партнер демонстрировал больше положительных качеств?

Что нового я узнал(а) о себе, о своем партнере, о наших отношениях?

Что я теперь буду делать?

Техника "Счастье"

(семейное консультирование)

Автор Сергей Манько

1. Дайте определение понятию «счастье» и запишите его себе, можно несколько вариантов ответа.
2. Далее каждый озвучивает свое определение счастья, различные варианты.
3. Ищем совпадения, обращаем внимание есть ли сходство.
Задаем вопросы.
 - В чем сходство ваших определений?
 - Это то, общее к чему каждый из супругов стремится?
 - Что хочет каждый из супругов?
4. Обращаем внимание на различие определений.
Задаем вопросы.
 - В чем различие?
 - Какие ожидания каждый из вас вкладывает в определение?
 - Вы можете сказать сейчас, в чем различие ваших ожиданий?
 - Реалистичны ли ваши ожидания?
 - Что может сделать каждый из вас, чтобы реализовать ожидания?
5. Какие выводы вы можете сделать?

Выявление глубинных причин конфликта в паре через анализ семейных систем

1. Какие претензии у вас к своему партнеру или вообще к противоположному полу. В чем вы его или ее упрекаете, что вам в ней или в нем не нравится? Какие ваши ценности не удовлетворяет ваш партнер?

2. Когда у вас появились эти претензии? В какой момент вашего общения?

3. Как вы справлялись с ситуацией и собственными чувствами? Что было эффективно? А что нет?

4. Почему вы вступили в брак (в отношения)? Испытывали ли вы чувство любви к своему партнеру или вступили в брак по каким-либо другим причинам?

5. Кто в вашей родительской семье имел похожие претензии и в отношении кого?

6. В конфликте между вами и вашим партнером, кого из вашей родительской семьи вы напоминаете себе и кого вам напоминает ваш партнер? (вы реагируете как кто? И ваш партнер реагирует как кто?)

7. Как вы считаете, чувствуете, испытывал ли в вашей родительской семье кто-то чувство любви?

8. Ощущаете ли вы к своему партнеру чувство любви?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.