



18+

Юлия Купрейкина

Реанимация отношений

Марафон-практикум

Юлия Купрейкина

**Реанимация отношений.
Марафон-практикум**

«Издательские решения»

Купрейкина Ю.

Реанимация отношений. Марафон-практикум / Ю. Купрейкина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513125-6

Марафон, который вы решили пройти, неспроста имеет название «Реанимация отношений». История каждой пары, каждого союза — уникальна, однако, когда речь заходит о душевных травмах, «симптомы» наблюдаются вполне типичные: обида, злость, недопонимание, отсутствие доверия к партнеру, ревность и страх потери. Эти и многие другие эмоции свидетельствуют о наличии некоего сбоя в нормальном развитии отношений. Марафон предлагает вам набор инструментов, которые призваны оказать первую помощь вашему союзу.

ISBN 978-5-00-513125-6

© Купрейкина Ю.
© Издательские решения

Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА	6
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	8
Задание 1. «Почему я здесь?»	8
Задание 2. «Что такое любовь?»	9
Задание 3. «Сказка»	11
Задание 4. «Любовный блокнот»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Реанимация отношений Марафон-практикум

Юлия Купрейкина

© Юлия Купрейкина, 2020

ISBN 978-5-0051-3125-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБРАЩЕНИЕ К УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА

Как часто вы слышите выражения: «возродить чувства», «спасти брак», «наладить здоровые отношения», «я дышу тобой», «сердце замирает, когда он рядом»? Уверена, что эти и другие не менее поэтичные высказывания вы встречали на страницах глянцевого журналов, в проникновенно-драматичных киноисториях и музыкальных балладах, а кто-то использует сам, пытаясь в красках рассказать о своих переживаниях близкому другу или психологу.

Мы обращаемся к таким метафорам, когда речь заходит о чем-то столь же важном, как и сама жизнь, – наши отношения с любимыми. Неслучайно терзаемые негативными эмоциями мы испытываем чуть ли ни физическую боль и ищем способ устранить ее причину или хотя бы «обезболить» ту часть нас, которая вынуждена страдать.

Марафон, который вы решили пройти, неспроста имеет название «Реанимация отношений». История каждой пары, каждого союза – уникальна, однако, когда речь заходит о душевных травмах, «симптомы» наблюдаются вполне типичные: обида, злость, недопонимание, отсутствие доверия к партнеру, ревность и страх потери. Эти и многие другие эмоции свидетельствуют о наличии некоего сбоя в нормальном развитии отношений, а также говорят о более глубоких индивидуальных проблемах, решение которых зависит от своевременной терапии. Марафон «Реанимация отношений» в свою очередь предлагает вам набор инструментов, то есть конкретных знаний и действий, которые призваны оказать первую помощь вашему союзу: оживить чувства в паре, обеспечить ровное дыхание на первом этапе спасения с тем, чтобы в дальнейшем у вас были запас уверенности в своих силах и мотивация для борьбы за свои отношения.

«Зачем же вообще за них бороться?» – спросите вы. «Почему не довериться судьбе и просто плыть по течению?». Согласно результатам глобального Гарвардского исследования жизни людей (The Harvard Study of Adult Development), счастливым человека делают не богатство или власть, а качество отношений с близкими. Иметь возможность в конце жизни оглянуться и понять, что все было не напрасно, что прожитые годы подарили нам незабываемый опыт глубокой привязанности к тому, кто ценит и уважает нас, кого ценим и уважаем мы, – все это стоит того, чтобы здесь и сейчас начать движение в заданном направлении.

Но что делать, если ваш партнер, как вам кажется, не стремится в унисон с вами идти навстречу вашему счастью? Взять бремя трудностей целиком и полностью на себя? Поверить в то, что одной любви хватит на вас двоих? Заблуждения и только. Разумеется, работать над отношениями должны оба, но часто выходит так, что первый шаг может сделать кто-то один. И, вопреки стереотипам, это не тот, кто утратил гордость и самоуважение, а тот, кто наделен особой чувствительностью или даже эмпатией, кто способен не только переживать, но и сопереживать. Способность принять чувства другого, то есть принять сам факт их наличия – чрезвычайно важный навык, учиться которому просто необходимо. Без осознания, что ваш партнер – это человек со своими чувствами и потребностями, надеяться на то, что с вашими чувствами будут считаться, не приходится.

Участвуя в марафоне «Реанимация отношений», вы сможете найти информацию о том, как самому научиться понимать свои потребности и в конструктивной, доступной форме доносить их до партнера, как настроить регистры своего настроения на положительную частоту, как определить, где проходят личные границы каждого из вас, а также то, какие коммуникативные барьеры препятствуют полноценному доброжелательному общению.

Формат марафона предполагает фиксированное по времени погружение в интенсивную работу с обязательным поэтапным выполнением всех заданий. В начале каждого задания обозначена его практическая значимость. Не стоит пренебрегать этим местом. Акцентируя каждый раз свое внимание на том, на что направлено то или иное задание, вы сможете актуализировать

зирать свою деятельность: подойти к прохождению марафона ответственно и с интересом. Подчеркну также, что данный вид работы рассчитан на людей высокоорганизованных, имеющих неподдельное желание качественно влиять на свою жизнь. Выполнение заданий не требует специальных навыков, однако творческий подход и ваша фантазия лишь усилят терапевтический эффект.

Эффективность и результативность описанных здесь приемов доказана моим практическим опытом психологической работы с клиентами, а также отзывами непосредственных участников марафона.

Эта книга также может быть интересна моим коллегам, студентам психологических факультетов и, конечно, всем тем, кто ищет способы улучшить свои отношения.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Задание 1. «Почему я здесь?»

Ц. На что направлено: начинать любую деятельность следует с анализа существующих проблем и соответствующего им целеполагания с тем, чтобы в дальнейшем иметь возможность оценить свою работу и ее результаты.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Какие трудности у меня сейчас есть в отношениях?
- Что я думаю о своих отношениях?
- Что я жду от марафона? Какие результаты хочу получить?
- Почему я участвую в этом марафоне?

Задание 2. «Что такое любовь?»

Ц. На что направлено: прежде чем ожидать от партнера желаемого поведения необходимо разобраться – а что, собственно, я хочу? Каковы мои представления о моих же потребностях и способах их удовлетворения?

Взгляните на иллюстрации и выберите ту, которая более всего отражает ваши представления о том, что такое любовь.

Вы можете аргументировать свой выбор, проговаривая мысли вслух или излагая их на бумаге. Главное – попытаться дать развернутый ответ, в котором вы сможете прояснить, прежде всего для себя, какие внутренние ощущения и внешние их проявления (слова, поступки и т.п.) конкретно вы вкладываете в это понятие.



Комментарий психолога. Выполняя данное задание, помните, что не существует единственно правильного ответа на данный вопрос. Если вам трудно дать обобщенные характеристики по теме, попробуйте вспомнить моменты из вашей жизни, когда вы чувствовали, что любите или любимы, и опишите их.

Любовь – хорошее слово, часто употребляемое. Я и сама его часто использую. Но что за ним стоит? Что оно обозначает? Когда я спрашиваю об этом клиентов, они очень долго и вдохновенно пытаются мне объяснить, опасаясь сбиться и допустить неточность. И у каждого имеется своё определение, суть которого – сложный набор разнообразных ассоциаций и образов, что превращает её в абстракцию.

Какова практическая ценность абстракции для отношений? Как абстракция может быть основанием и аргументом? Можете ли вы представить, что отношения могут быть разрушены или сохранены из-за абстракции?

Наверное, всё же нет. Отношения разрушаются, если не находится времени и сил обсудить пережитое и выслушать партнера, спросить мнение, посоветоваться о принятии важных и не очень решений, признать заслуги, заметить хорошее. Отношения разрушаются, если хочется перевоспитать партнёра, отвоевать власть над ним и считать своей собственностью.

Любовь – это прекрасно, но, когда вы решили строить отношения – живые, реальные, «здесь и сейчас» – оставьте это понятие за скобками. А в скобки поместите умения: умение договариваться, умение слушать и слышать, умение соблюдать личные границы, умение просить и открыто говорить о чувствах... Для формирования и сохранения отношений нужны другие основания, и, чтобы скорее начать работу, любовь лучше не брать в расчёт.

Задание 3. «Сказка»

Ц. **На что направлено:** это на первый взгляд наивное упражнение способно обеспечить качественное и глубокое вхождение в тему тренинга, поэтому я рекомендую творчески подойти к выполнению этого задания.

Перед вами фрагмент текста старой еврейской сказки. Прочтите его и придумайте окончание.

Жена, которая знала своего мужа¹

В городе Седан, на побережье Ливана, жила пара, которая долгие годы была счастлива в браке. Муж и жена жили и работали плечом к плечу, и любили друг друга всем сердцем. Однако прошли годы, а в их доме так и не раздались детские голоса, и тогда обуяла их обоих глубокая печаль. По иудейскому закону мужчина имел право развестись с женой. Каждый год они думали об этом и каждый год отодвигали решение о разводе, боясь, что тем самым разрушат свое счастье. И вот однажды мужчина сказал: «Мы ждали долгие годы, однако так и остались бездетными. Я решил, что будет лучше, если мы расстанемся, так как я хочу иметь ребенка. А ты должна вернуться в дом своего отца, так как это предписывает закон».

Жена знала, что не может изменить решение мужа, и согласилась.

Но так как они оба не чувствовали в себе решимости, то они обратились за советом к раввину. Раввин прибыл в Седан из святого города Иерусалима. Он повидал много стран и изучал религию у великих учителей, поэтому со временем он стал мудрым и уважаемым человеком.

Когда муж и жена пришли к раввину, сели они все втроем, и мужчина сказал: «Раввин, мы с женой прожили счастливо десять лет, но Бог не дал нам счастья иметь детей, поэтому я решил, что моя жена должна вернуться в дом отца. Пожалуйста, укрепи нас в решении расторгнуть брак».

Раввин Бар Йохай долго смотрел на обоих и наконец сказал: «Дети мои, мне больно, что вы решили разойтись, однако закон гласит, что я должен дать вам свое разрешение. Но я хочу вас попросить, прежде чем твоя жена уйдет, устройте праздник прощания. Вы наслаждались вашим браком, поступайте так же и в час расставания». Пара приняла это условие и печально вернулась домой.

Когда они шли по улице, мужчина сказал: «Моя дорогая жена, ты всегда была верной и послушной. Ты не должна вернуться в дом своего отца с пустыми руками. Когда ты пойдешь, ты должна взять с собой подарок. Посмотри, что у нас есть, и выбери наиболее ценное для себя». С этими словами они вошли в дом. Они хотели исполнить волю раввина и устроить праздник прощания.

Ц. *Подумайте, как жена может поступить в этой ситуации. Когда ваше решение будет готово, напишите концовку этой истории, стараясь придерживаться стилистики сказки.*

Окончание сказки в оригинале...

После обеда жена пошла на рынок и купила всевозможных яств, достала из винного погреба огромный кувшин с благородным вином. Когда наступил вечер, она накрыла на стол, муж ел и пил вместе ней. Каждый раз, когда его бокал был пуст, она наполняла его вином до краев. «Это наш последний ужин, когда мы вместе», – сказала жена. – «Позволь нам насла-

¹ Клаус Фопель «Мастерская историй: Сочинение личных историй в групповой психологической работе».

даться им до последней крошки хлеба и до последней капли вина». Муж ел и пил с удовольствием, а жена едва притрагивалась к вину. Наконец солнце село и луна взошла на Седаном. Мужчина опьянел и погрузился в глубокий сон. Когда женщина это увидела, она велела своему старому слуге помочь ей погрузить мужа на телегу. Она увезла мужа в дом своего отца. Старый слуга помог ей переложить мужа в постель. Когда наступило утро, муж открыл глаза и увидел, что все вокруг чужое. Тут он увидел свою жену, которая стояла у его постели.

«Где я? Что я здесь делаю?» – спросил он. Женщина ответила: «Ты разрешил мне забрать самое ценное из нашего дома в дом моего отца. И вот ты здесь. Я осмотрела все, но ничего более ценного, чем ты, из того, что у нас есть, я не нашла». Когда муж услышал эти слова, он засмеялся и сказал: «Ты поступила мудро, а я был глупцом. Давай вернемся обратно в наш дом и будем жить в любви и согласии, как раньше». Так они жили, любили и работали долгие годы под солнечным небом Седана. Когда раввин об этом узнал, он помолился за них. И через некоторое время у них родился ребенок, которого они так долго ждали. Но это уже совсем другая история.

Ψ. Вопросы для обдумывания:

- В чем сила этих отношений?
- Благодаря чему они преодолели кризис?
- Какую роль в этой сказке играет раввин?

***Комментарий психолога.** Все мы читаем книги, смотрим фильмы и сериалы о любви, словом, сталкиваемся с историями, герои которых по-разному переживают и действуют в рамках созданных автором обстоятельств. Попробуйте для себя не просто наблюдать со стороны за очередной разворачивающейся на экране или страницах книги драмой, а представить, что бы сделали именно вы, оказавшись на месте героев, какое решение приняли, чтобы драматический сюжет обернулся желаемым хэппи-эндом?*

Задание 4. «Любовный блокнот»

Ц. На что направлено: мы часто склонны замечать лишь негативные моменты в нашей жизни и отношениях, оставляя за кадром, как нам кажется, незначительные эпизоды проявления внимания, доброты, заботы со стороны значимых для нас людей. Что-то стало неотъемлемой частью быта, затерялось в рутине или растворилось в привычном ходе вещей. Следует намеренно обращать свой взор на позитивные проявления, которые также имеют место в жизни, а фиксация таких моментов помогает создать правдоподобную карту отношений, без которой невозможно движение к заветной мечте.

Сегодня вам нужно пойти в магазин или лавку канцелярских товаров и купить красивый блокнот – самый красивый из всех, какие там будут в продаже. Это блокнот будет называться «любовным». Начиная с сегодняшнего дня вам необходимо каждый вечер записывать туда всё, что ваш партнёр делает приятно для вас, для ваших отношений, возможно, для ваших родных или детей. Если в какой-то из дней окажется, что записать нечего, вспомните, что ваш близкий человек делал хорошего для вас в прошлом. Запомните: хотя бы одна запись в день должна появиться в вашем блокноте.

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.