

Наталья Анатольевна
Нагорнова

18+



ДОМАШКА ДЛЯ СУПРУГОВ

Сборник упражнений для
самостоятельной работы пары,
находящейся в кризисе

Наталья Нагорнова

Домашка для супругов

«Автор»

2020

Нагорнова Н. А.

Домашка для супругов / Н. А. Нагорнова — «Автор», 2020

Домашняя работа для пары, находящейся в кризисе и желающей работать над своими отношениями. И эта работа – для сильных, желающих улучшения, готовых прилагать усилия и менять формат семейного общения. Наверное, «формат семейного общения» звучит сухо и по-учебному, напишу лучше: «атмосферу в доме», или еще проще: «погоду в доме».

© Нагорнова Н. А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Вместо вступления	5
Инструкция к применению	7
День без тебя	8
Сериал в шахматном порядке	9
Символ нашего единодушия	10
Твой вечер	11
Наши места	12
Не думать	13
Метафизическое упражнение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Наталья Нагорнова

Домашка для супругов

Вместо вступления

Семейные психологи знают, что если пара ходит на консультации к специалисту, а между сессиями ничего не меняет, не делает, то отношения их – не улучшатся. Потому что важно не только знать и понимать, что в семье происходит, но и необходимы новые конкретные действия, невозможные без осознанных усилий. Паре необходимы новые впечатления, новое восприятие друг друга, иная позиция к обыденным устоявшимся вещам, возможность увидеть происходящее с ними с иной точки в пространстве, не в привычной плоскости, а как бы со стороны, в стерео, выпукло, получить перспективное изображение своих взаимоотношений.

«Домашка» – домашняя работа для пары, находящейся в кризисе и желающей работать над своими отношениями. И эта работа – для сильных, желающих улучшения, готовых прилагать усилия и менять формат семейного общения. Наверное, «формат семейного общения» звучит сухо и по-учебному, напишу лучше: «атмосферу в доме», или еще проще: «погоду в доме».

В семейной терапии акцент делается не на том, чтобы понять причины, корни, откуда произрастают проблемы в сегодняшней ситуации, а на том, куда пара хочет попасть, и как она это будет делать. Проясняются ролевые позиции и ожидания от других в семейном взаимодействии. Просто понимание тут не помогает.

Конечно, теоретически – с момента осознания появляется возможность поступать по-иному, отступая от привычного паттерна. Но ведь речь идет о паре. А в паре – почти всегда партнеры развиваются с разной скоростью, и на момент возникновения кризиса у них может быть разная степень понимания жизни, происходящих в семье процессов, актуальной ситуации. И паре нужна помощь уже сейчас. Поэтому важно именно научить пару – делать, поступать иначе. Без длительного изменения отдельно взятых партнеров на семейной терапии мы меняем то, что происходит между ними. Тут помогает не понимание, а новый опыт. И важно, чтобы он был общий, одновременный для обоих супругов. В некоторых упражнениях заключаются парадоксальные предписания, но их совсем немного.

Человек, находящийся в личной терапии (психотерапии), становится сильнее. Но его личное, персональное развитие с геометрической прогрессией отдаляет его от партнера, который не пришел вместе с ним и в данное время остаётся на месте или вообще развивается в другом направлении. Лишь на общей семейной консультации можно понять, за счет чего строится т.н. «кривой баланс» в семье – кто, к примеру, на кого сбрасывает агрессию по причине взаимодействия с третьим лицом (ребенок, другой член семьи).

Основная часть семейной психотерапии происходит не в кабинете психотерапевта, а между встречами, когда люди выполняют задания для получения нового позитивного опыта. А вот задания или упражнения эти семья получает на приеме у психолога, в безопасном и комфортном пространстве, как зерна иного взаимодействия. И потом они переносят этот опыт в свою реальную жизнь, начиная с мелочей. В большинстве своем взрослые люди на это способны.

В одном своем интервью Людмила Улицкая сказала: «Любой брак требует большой работы. Заключивши брак, ты его начинаешь. Это – процесс взаимного изучения, обучения, одолжения, жертвования даже иногда...» Изменения в паре неизбежны, и это – нормально.

Джеймс Бьюдженталь писал: «Живое – это то, что в любой момент может стать иным». Действительно: если человек не застывший, чувствующий, реагирующий на постоянно меняю-

щийся окружающий мир, он тоже постоянно меняется. И если меняются каждая в отдельности «единица», составляющая брак, логично, что меняется и пара, как ядро, её общие установки, традиции, взгляды.

Эта книга с заданиями – в помощь на пути изменений, по тропе обретения новых навыков и расставания со старыми страхами – «Это дорога, но не та дорога, по которой просто идут. Это дорога, которую ты создаёшь своими руками. Один за другим ты носишь тяжёлые камни и потом ими мостишь свой путь. Дорога возникает у тебя под ногами, ибо реальность – это не символ, который ты интерпретируешь. Реальность, как и отношения человека с истиной, растёт как ткань его жизни» (Прогофф И.).

Неоднократно слышала и читала откровения от тех, кто ходит с супругом на семейную терапию: «Ходим к психологу. Там он – паинькой, на все отвечает, рассуждает. Как не мой прям! А дома – все по-прежнему, всё как всегда!»

Я абсолютно уверена, что если между сессиями с семейным психологом партнеры ничего не меняют, не пробуют и не внедряют чего-то нового, изменения могут очень долго не наступить, если вообще наступят. Пока это до партнера какая-то идея и какое-то осознание дойдут, а семье-то помощь нужна сейчас, в текущей жизни.

Уточнение: если делать упражнения, даже из-под палки, даже если понарошку, относясь к этому как к игре, все равно это – новые модели поведения, непривычные диалоги, взгляд на свои отношения с новой позиции.

Это не научная монография, и мне не хотелось бы этот текст, предназначенный для практической работы, перегружать ссылками и упоминаниями первоисточников. Поэтому тех, чьи материалы я использую, я тут просто упоминаю в конце книги.

Инструкция к применению

Выполняя одно упражнение, не следует начинать следующее, лучше даже не читать его пока. И если вам понравилось какое-то упражнение, рекомендую проделать его несколько раз. Возможно, другие вам и не потребуются.

Упражнение не обязательно выбирать с начала, методично. Можно открыть сборник на любой странице и – какое выпадет. Не подходит, не цепляет пока – скрольте, скользите по тексту дальше, пока не наткнетесь на то, которое Вас зацепит.

Не торопитесь! Делайте упражнение так долго, как Вам удобно и комфортно, хоть по нескольку дней. Главное – делайте.

Кроме придуманных в ходе практической деятельности своих упражнений в сборник включены и упражнения от коллег – практикующих психологов, семейных психологов. Я обязательно упомяну о тех, чьи идеи я использовала, но без ссылок, тем более, что многое просто всплывало из памяти. Не хочется делать из практического пособия академическую публикацию, перенастраивать себя на научный стиль изложения.

Когда я здесь пишу «Вы» с большой буквы, это обращение лично к одному, к тому, кто читает. А когда «вы» с маленькой буквы, это означает, что я имею ввиду пару, вас обоих.

День без тебя

Опишите себе наедине как можно подробнее свой день без партнера. Лучше записать на листочке бумаги, чтобы мысли и описанная картинка не улетучились. Сначала каждый сам себе. Потом, по возможности, расскажите друг другу:

- что Вас удивило в этом представленном дне,
- что в нем было бы по-другому, даже если это совсем незначительные мелочи.

Сериал в шахматном порядке

Рекомендуется парам, жалующимся на потерю "общего языка". С такими жалобами часто обращаются пары, прожившие вместе лет 10.

Предыстория. Уже не помню, какой это был сериал. Но смотрели его все из моего ближайшего окружения, что очень редко бывает. И как-то так случилось, что очередную серию посмотрела только я, и мне в один вечер пришлось рассказать «краткое содержание предыдущей серии» сразу троим: дочери, мужу и маме. С удивлением я обнаружила, что всем троим одно и то же я рассказывала по-разному, «на разных языках», с акцентом внимания на разные детали. И все трое слушающих меня поняли.

Я отчетливо, как на ощупь, поняла, какие разные информационные слои мною использовались. С разными словами, уточнениями, причем, неосознанно, автоматически, легко. Судя по всему, они сформировались постепенно, укрепляясь повседневными диалогами и взаимодействиями. Так само собой придумалось упражнение для супружеских пар, в которых нарушено общение, утрачено взаимопонимание, когда говорят: «Мы не понимаем друг друга, разговариваем на разных языках».

Итак, упражнение. Начинаете смотреть новый сериал. На мой взгляд, лучше подойдет какой-нибудь отечественный (чтоб проще было с именами героев) и недлинный, чтобы сделать паузу, «переварить» опыт и при желании начать со следующим сериалом. Первые одну-две серии смотрите вместе. А следующие – в шахматном порядке: третью серию смотрит кто-то один и рассказывает её партнёру. Потом наоборот: четвертую серию смотрит второй и тоже рассказывает её первому. И так – до конца сериала, по очереди.

Возможны трудности понимания сюжетной линии. Но: представляете – вы и о своих семейных вопросах общаетесь так же, с разночтениями и разным пониманием оттенков смысла.

Гарантирую новое понимание вашего партнера. Конечно, удовольствие от просмотра сериала будет частично утрачено, но эта работа стоит того. Разница в понимании сути, линий сюжета, выделении главного выявит ваше разное восприятие окружающего. Вы почувствуете это, как я уже говорила, практически на ощупь. И работа с настройкой говорить для партнера так, чтобы он точно понял, будет идти не по поводу болезненных тем из вашей личной жизни, а опосредованно, через сюжет фильма.

Многие семейные психологи сходятся в том, что, семейную жизнь, образно говоря, скрепляют «три кита»: секс, устраивающий обоих партнеров, дружба между супругами и совместный проект. Так вот, данное упражнение – на укрепление дружбы между партнерами, когда: общие друзья, разговор «на одном языке», общие интересы, возможность обсуждения фильмов, сюжетов, увиденного и прочитанного.

Символ нашего единодушия

Найдите в своем доме вещь, которая могла бы быть символом вашего с партнером единодушия. Которая, например, была приобретена по мгновенному вашему обоюдному с партнером желанию.

Где эта вещь сейчас находится? Как вы сейчас ею пользуетесь?

Вспоминаете ли, как она была куплена? Где это было, в каком городе, районе, магазине? Помните ли вы продавца, продавшего Вам эту вещь? Оправдала ли эта вещь ваши планы, надежды?

Если это возможно, поставьте эту вещь-символ на видное место и поддержите ее там несколько дней. А потом сообща решите – где она дальше будет лежать, как использоваться. Не смущайтесь, даже если это такие прозаические и бытовые вещи, как, например, пылесос или чайник.

Твой вечер

Опишите каждый по отдельности: как, на ваш взгляд, ваш партнер хотел бы провести вечер дома. Начните так: "Я пришел (пришла) домой и хочу этим вечером..."

Обменяйтесь своими описаниями.

Не обсуждайте полученное описание партнера. Просто знайте о нем.

Наши места

Цитата из одного увиденного мной видеосюжета: «Женщина из Санкт-Петербурга рассказывала, что ей все болезненнее и мучительнее ходить по Петроградской стороне, особенно по району перестраивающейся улицы Большая Зеленина, она просто не может там находиться». Это – о её боли о том, что города перестраиваются, цивилизация вносит свои коррективы и диктует неотвратимые изменения ландшафта, архитектуры, усовершенствование инженерных сооружений, запускаются программы реновации жилья.

Кинорежиссер Геннадий Шпаликов в своем знаменитом стихотворении убеждает:

«По несчастью или к счастью, истина проста:

Никогда не возвращайся в прежние места».

Вопреки популярности этих его строк не могу согласиться с ним, как не согласна с ним еще во многом. Мне гораздо милее сердцу слова Давида Самойлова: «Давай поедem в город, Где мы с тобой бывали. Года, как чемоданы, Оставим на вокзале»...

По отдельности напишите каждый свой список всех мест, в которых вы бывали в последние полгода вместе, просто перечнем. Пусть это займет какое-то время, и, возможно, Вы что-то сразу не запишете, но постарайтесь написать максимальное количество конкретных точек вашего пребывания в пространстве, до названия дома – магазин, работа, кафе, конкретный приятель и т.д. Транспорт, любая дорога – не считаются.

Теперь в этом списке проранжируйте (проставьте порядковые номера к каждой позиции, где 1 – лучшее значение, 2 – похуже и т.д.), отвечая на вопрос: в каком из этих мест Вам комфортнее вместе со своим партнером?

Потом обменяйтесь этими списками. Если хватит сил – обсудите, задайте друг другу уточняющие вопросы. Если нет – можно просто обменяться списками и получить от другого такую информацию.

Не думать

«Не думать» – так учат Будды в буддистских монастырях. На самом деле, это не так-то просто бывает иногда добиться, особенно, если в сложный период мысли так и роятся в голове.

Попробуйте выбрать один утренний час в выходной день, когда вы договоритесь оба не думать, ни о чем – «чистый (в ментальном смысле) час». Можно прямо вот так, к примеру, и договориться: «В субботу с 11 до 12 часов мы не думаем ни о чем».

Метафизическое упражнение

Наверное, многие подпевали популярной когда-то песне «Гуд бай, Америка, где я не буду никогда...», искренне веря, что тоже, как и авторы песни, не побывают там. Прошли годы, и Америка, как и любая другая точка мира, оказалась такой доступной.

Так вот. В книге Дмитрия Быкова «Квартал» предлагается такое упражнение: назначить себе место, куда вы больше никогда не вернетесь. Это может оказаться важным источником духовных упражнений и лирических чувств. Для многих людей на карте мира бывают такие места. Когда-то эмигрантам нельзя было вернуться в Россию, и они сделали из этого целый пласт эмигрантской литературы. А потом некоторые всё же вернулись, например, писательница Татьяна Толстая – уехала в Америку, прожила там десять лет, после чего вернулась в Москву. Так же собирались никогда не возвращаться писатели Эдуард Тополь, Александр Генис. Некоторым нельзя сейчас поехать в Крым.

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.