

52 ТЕХНИКИ НА СБЛИЖЕНИЕ В ПАРЕ



Дневник-практикум
для пар, которые хотят
улучшить свои отношения

ДМИТРИЙ ЕНЫГИН

18+

Дмитрий Еныгин

52 техники на сближение в паре

«Автор»

2023

Еныгин Д.

52 техники на сближение в паре / Д. Еныгин — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-91170-3

В данной книге аккумулирован опыт работы семейного психолога с парами в терапии. Те техники, которые здесь представлены, направлены на укрепление взаимоотношений, на улучшение взаимопонимания и ощущения счастья от отношений. Книга написана в формате практикума, на ее страницах Вы найдете много упражнений, которые помогут Вам справиться с конфликтами и стать ближе. Это та книга, которая поможет Вам узнать друг друга и увидеть, как развивать Ваши отношения дальше, чтобы они стали надежными, крепкими, а главное - любимыми. Также данная книга может пригодиться в работе семейным психологам, коучам, системным терапевтам. Дмитрий Еныгин - клинический психолог, системный семейный терапевт.

ISBN 978-5-532-91170-3

© Еныгин Д., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление. | 5 |
| № 1. | 7 |
| № 2. | 8 |
| № 3. | 9 |
| № 4. | 10 |
| № 5. | 11 |
| № 6. | 12 |
| № 7. | 13 |
| № 8. | 14 |
| № 9. | 15 |
| № 10. | 16 |
| № 11. | 17 |
| № 12. | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Дмитрий Еныгин

52 техники на сближение в паре

Вступление.

Добрый день дорогие друзья.

В руках вы держите моё детище. Это не совсем обычная книга, и это не совсем обычный дневник. Эта книга-практикум по семейной терапии. На ее страницах вы найдете очень много интересного, что откроет вам очень много нового о вас как о паре. На страницах этого практикума мы будем говорить о том, что вообще такое быть в паре, и какие вы, как пара? Мы пройдемся по многим аспектам, начиная от каких-то бытовых вопросов, и заканчивая интимным.

Логика этой книги такова, что она структурирована в понедельном формате. В этом издании есть 52 техники. Они легко параллелятся с тем, что в году 52 недели. В идеале, чтобы вы как пара раз в неделю находили время друг для друга. Быть может это будет воскресенье, вы будете собираться вместе, прочитывать практику или задания на следующую неделю. А затем, на протяжении недели их выполнять. Или просто пометить этот день на неделе, в который вы встретитесь, и выполните необходимое. Здесь будут разные практики. Где-то они будут парные, где-то вам придется поработать индивидуально. Потому что, наша пара это не только мы, но это еще и я, и ты. Поэтому, помимо парной терапии, индивидуальная здесь тоже будет.

Опять-таки, в семейной терапии у нас нет чего-то жесткого, нет жестких рамок. Поэтому, я не требую, чтобы вы 52 недели, обязательно неделя в неделю выполняли эти техники. Я вам желаю этого, потому что вы поистине получите удовольствие, выполняя каждую из практик. У вас будут открываться новые галактики чувств и ощущений внутри вашей пары. Будет подниматься разное. Возможно, будут подниматься какие-то тяжелые чувства, и здесь я попрошу вас быть взрослыми. Вспомнить, что вам уже достаточно лет, и вы можете о себе позаботиться. И если действительно поднимается что-то тяжелое, мне бы хотелось, чтобы вы вспомнили о том, что на вас лежит ответственность за ваше благополучие, и внутреннее состояние. Это будет возвращать вас в настоящий момент. Если вдруг случится, что вы попадете в какую-то, возможно раннюю травматику. Мне бы хотелось, чтобы вы, выполняя эти практики, скорее думали о хорошем. И если вы чувствуете, что вы куда-то проваливаетесь в негатив, правда, будьте взрослыми, сходите на прием к психологу и поработайте с этим. Потому что, эта книга в целом, она не про травму, она про хорошее. И все эти пятьдесят две недели мы вместе будем отыскивать что-то хорошее в вашей паре. Не только отыскивать, но еще и наращивать его. Именно поэтому часто в книге «вы» написано с маленькой буквы, потому что я обращаюсь к вам обоим как к паре.

Я рекомендую вам запастись вот тем ощущением предстоящего волшебства, как дети перед Новым Годом. Потому что, предстоящие пятьдесят две недели, вам его и вправду подарят.

В заключение хочу рассказать, как работать с этой книгой.

Вы прочитываете практику-задание, какие-то техники выполняются сразу, в моменте, какие-то – требуют некой подготовки. И хорошим решением, правда, будет накануне недели, в воскресенье вечером, просто прочитывать, что вам предстоит на будущей неделе. Так вы сможете подготовиться, или же вы сможете увидеть и выбрать какой-то день, когда вы выполните практики, если они требуют подготовки. Все техники, которые расписаны здесь, они действительно расписаны очень подробно. И в каждой практике есть инструкция, как ее выполнять. И если быть может, в какой-то из них вам захочется чего-то большего, и вас посетят идеи, как

вам еще хотелось бы выполнить это задание, отдайтесь этим ощущениям. Ваше подсознание знает, как вам на самом деле нужно. И здесь мы будем учиться доверять себе.

Я рекомендую Вам завести тетрадь или блокнот – что-то красивое и что будет Вам нравиться. По желанию, Вы можете завести отдельные тетради для двоих. Туда после каждой практики Вы будете записывать свои ощущения и осознания. Рефлексия очень важна, потому что, описывая все те чувства и ощущения, которые у вас возникали в ходе выполнения практики, у вас будут возникать новые осознания, которые будут вам помогать, подсвечивать, проявлять некие другие дополнительные пути для улучшения жизни в вашей семье. Именно поэтому, я рекомендую все-таки заполнять этот дневник, каждый раз после выполнения практики. В целом, там вопросы везде одинаковые. Это те мысли, которые у вас возникали, когда вы выполняли это упражнение. Это те ощущения, которые были у вас в теле. И это те чувства и эмоции, которые возникали у вас в душе. Мы будем прописывать практически каждое упражнение. И таким образом, вы сможете отследить динамику.

В конце 52 недели вы сможете вернуться в начало этой книги-практикума, и посмотреть, а как менялись ваши чувства. Поэтому, это сделает ваш прогресс, в нашем некоем таком дистанционном тренинге, прозрачным. И вы сможете его измерить. Но, об этом мы поговорим уже в первой практике.

Я искренне желаю вам удачи, и до встречи на страницах этой волшебной книги.

Дмитрий Еныгин,
педагог, клинический и семейный психолог,
системный терапевт, расстановщик.

№ 1.

Итак, сегодня наша самая первая практика. Нам предстоит очень долгий и насыщенный путь. Перед тем, как мы куда-то отправляемся, конечно же, наша задача определиться с тем, а куда именно мы идем. Поэтому, сегодня я хочу, чтобы каждый из вас, а затем и вы вместе подумали о том, а какова ваша цель на все эти 52 практики? К чему вы хотите прийти к концу? Подумайте об этом хорошо, и конечно же будьте взрослыми, будьте реалистами.

Не надо ставить для себя целью, что ваши отношения кардинально изменятся, вы станете идеальной семьей. Идеальных не бывает. Бывают счастливые. Подумайте о каком-то таком результате, который будет реальным, который будет измеримым. И даже если вы напишете: «Я хочу чувствовать себя более счастливым, или более счастливой», пометьте как вы это измерите. Возможно, в моем теле будет ощущение некой легкости, некой неги, когда я нахожусь рядом с партнером. Или же, возможно, я по-другому буду реагировать во время конфликтов. Подумайте о своей цели на этот тренинг. Еще раз, она должна быть реальной, она должна быть измеримой, ну и конечно же она должна быть достижимой. Подумайте об этом, и запишите эту цель в дневник. Начиная с сегодняшнего дня, практически каждую практику мы будем вести дневник. И как вы уже здесь видите, мы будем прописывать ваши мысли, когда вы выполняли упражнения. Какие ощущения в теле у вас были, когда вы его выполняли? Какие эмоции, чувства, возникали здесь. Пропишите также их. И как вы видите, в графе цель мы специально отвели достаточно места, потому что возможно это будет какая-то не одна глобальная цель. Возможно, ваша цель будет выглядеть неким списком из нескольких пунктов. Поэтому, в дневнике для этого есть достаточно места.

Цель:

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 2.

Сегодня вам нужно будет сделать одно очень легкое, простое, приятное упражнение, которое вам о многом расскажет, о вашем контакте друг с другом.

Что нужно сделать?

Выберите время как-нибудь вечером, а может быть, утром.

Когда вам будет удобно.

Сядьте рядом, и возьмите друг друга за руку.

Засеките таймер, и таймер должен быть запущен на 7 минут.

И эти семь минут вы просто молчите, и вы сидите рядом, или лежите, и просто держитесь за руки. Будьте в этом моменте.

А затем, когда закончите, возьмите дневник, и запишите, что вы чувствовали в это время? Какие мысли у вас возникали, и какие ощущения были в вашем теле?

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 3.

Сегодня для Вас предстоит приятное задание.

Что вам нужно сделать?

Ваша задача выбрать время в течение дня, и пойти вместе на прогулку. Именно на прогулку. Вы можете прогуляться по своему району, вокруг дома, вы можете дойти до ближайшего парка, или можете спланировать вылазку куда-то в центр города, и прогуляться по центральному парку.

Очень важно, когда вы будете гулять, почувствуете, как вам хочется? Хочется ли вам держаться за руки, идти под ручку, или же идти, не прикасаясь друг к другу, просто параллельно без какого-либо тактильного контакта. Прогуляетесь, и во время прогулки постарайтесь зафиксировать. Опять-таки, все на трех уровнях. Какие у вас чувства возникают в теле, когда вы гуляете со своим партнером? Какие эмоции у вас возникают во время этой прогулки, и какие мысли? Отследите четко, какие мысли возникают. Здесь может быть разное. Может быть, вам будет как-то не по себе, когда вы идете за руку, и на вас смотрят прохожие. Может быть, у вас возникнет импульс поцеловаться? Но, вы снова остановите себя, потому что начнете думать: а что подумают о вас другие? Здесь наша задача, отловить все, все, все, все, все мысли, которые приходят в вашу голову во время этой прогулки.

По окончании прогулки, заполните поля дневника.

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 4.

Сегодня, задание предстоит в целом похожее. Это то задание, к которому вы уже привыкли вчера.

Что нужно сделать?

Ваша задача будет, снова отправиться на прогулку. Но, в этот раз, вы идете по отдельности. Соответственно, сегодня один из партнеров остается дома, а второй идет на прогулку в определенное время. И все то время, пока один находится дома, а второй партнер идет на прогулку, все что вы делаете, вы точно также фиксируете. Свои мысли, свои чувства в теле, и свои эмоциональные реакции. Что я чувствую, когда непосредственно мой партнер ушел без меня гулять? Как это откликается в моем теле? Какие мысли возникают в моей голове, когда это происходит?

И точно так же второй партнер. Что я чувствую, когда я ушел, или ушла гулять один? Что происходит в моем теле в этот момент? Какие у меня возникают эмоции, и какие мысли? И тоже отслеживайте, пожалуйста. Какие у вас мысли, когда вы гуляете один, или одна? Что, по-вашему, мнению о вас могут подумать окружающие? Ок ли вам с этим, или бы вам хотелось гулять только в паре? Поотслеживайте все, все, все, все мысли, и все, все, все оттенки мыслей, которые приходят во время этой прогулки. Затем, после всего этого, вернитесь и заполните дневник.

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 5.

Практика сегодня, очень похожа на два предыдущих дня. Но соответственно, теперь вы меняетесь ролями.

Это снова прогулка, и как и вчера, один ушел, один остался. Только теперь вы меняетесь ролями. Соответственно тот, кто ходил на прогулку вчера, сегодня остается дома. А тот, кто вчера был дома, сегодня идет гулять. И схема практики совершенно такая же. То есть, вы отслеживаете, что происходит на трех уровнях. Ощущения в теле, эмоции, чувства и мысли в голове, что происходит в этот момент. И здесь еще отметьте, пожалуйста, после смены ролей, изменились ли вот эти как раз-таки чувства и реакции, которые были вчера? То есть, соответственно тот партнер, который вчера гулял, а сегодня находится дома, в чем разница? Отследите между вашими ощущениями вчера и сегодня. И второй партнер, который также был дома, но сегодня пошел гулять, а как сегодня у вас? Изменилась ли у вас реакция по сравнению с тем, как вы вчера были дома? Четко отследите. И после прогулки пропишите, какие ощущения были в вашем теле? Какие чувства и эмоции возникали? И какие у вас были мысли?

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 6.

Сегодня мы вспомним о том, как вы вступили в эти отношения.

Сегодня, цель вашей практики, дать вам ресурс и тепло, и снять какие-то переживания, которые возможно у вас есть.

Что нужно сделать сегодня? Сегодня, вы напишете письма друг другу. Что вам нужно сделать – это вспомнить самое начало ваших отношений.

Вспомните, как все начиналось. Вспомните ваши чувства, вспомните эти бабочки в животе, которые у вас были на самой заре ваших отношений, и опишите это в письме своему партнеру. Особенно отметьте, вы даже можете озаглавить это письмо: «За что я тебя полюбил», и «За что я тебя полюбила». Сядьте, и напишите это письмо своему любимому человеку. Можно поставить таймер. Либо же, если вы не ограничены по времени, это может быть очень длительная ресурсная практика. Вы можете зажечь свечи и благовония, налить себе ароматного чая, отдаться этим воспоминаниям, потому что здесь будут ресурсы для вас, когда вы будете об этом писать, вы тоже получите определенный заряд положительной энергии.

После того, как вы напишете эти письма, вы можете их писать вместе, либо же вы их можете написать по отдельности, во время обеденного перерыва, или как-то там, это абсолютно не важно. Но, суть в том, что после того, как вы их напишете, сегодня, когда-то, ваши задачи ими обменяться. И после того, как вы обменяетесь ими, соответственно наша задача снова взять дневник, и в дневнике прописать уже традиционно, в соответствующих графах, как мы обычно делаем. Что было в вашем теле, когда вы писали это письмо, и когда читали потом письмо, которое вам написал партнер? Какие эмоции и чувства возникали у вас, и какие мысли?

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 7.

Сегодня практика называется «Твой портрет».

Конечно, хорошо бы было, если бы вы нарисовали друг друга. Но, портрет сегодня будет немножко другим.

Что нужно сделать? Снова будем писать. Либо же, если вы уже непосредственно за эти дни подустали от письма, вы можете сделать это в виде нежного, голосового, в ватсапе в течение дня. Либо же, вы можете просто выбрать время в течение дня, и рассказать друг другу об этом. Но, хорошо бы, чтобы вы непосредственно написали это, будучи вне присутствия друг друга. То есть по отдельности. Чтобы у вас поднялись какие-то еще свои, подсознательные истории, которые это упражнение могло бы подсветить.

Что нужно сделать?

Ваша задача, описать каким вы видите своего партнера. Именно поэтому «Твой портрет». Подумайте, каким вы видите своего партнера?

Какие прилагательные, какие определения ассоциируется у вас с этим человеком? Какое у вас есть ощущение, когда вы находитесь в контакте со своим партнером? Что вы чувствуете? Какие черты характера вас особенно радуют? Какие модели поведения? Какие мысли вызывают у вас восторг в вашем партнере? И после того, как вы напишете этот портрет, или сделаете это в виде голосового сообщения, отправите, ваша задача, точно также заполнить графы в дневнике. Что было в вашем теле, когда вы описывали своего партнера? Какие чувства и эмоции вы испытывали? И какие мысли возникали в вашей голове?

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 8.

Сегодня это будет некая совместная арт-терапия.

Практика на сегодня называется «Скульптура нашей пары». Вам понадобится пластилин, все необходимые для лепки приспособления.

Что вам нужно сделать? Ваша задача, совместно выбрать время в течение дня, и слепить некую скульптуру ваших отношений, как вы ее чувствуете. Это может быть какая-то одна, очень большая, или не очень большая. Это могут быть две фигуры, которые находятся в некоем контакте. Почувствуйте, если бы вы были скульптором, как бы вы изобразили скульптуру вашей семьи, или скульптуру ваших отношений?

Если это две фигуры, отследите, на каком они расстоянии друг от друга? Как они смотрят друг на друга? Если это одна фигура, то это тоже о чем-то говорит.

После того, как вы закончите лепку, оставьте эту фигуру где-то в пространстве вашего дома, и затем возьмите в руки дневник, и отследите здесь, какие ощущения в вашем теле были, когда вы любили эту фигуру, и какие они сейчас, когда эта фигура находится в вашем доме? Что происходит в вашем теле, когда вы чувствуете, что где-то в соседней комнате стоит эта фигура, или когда вы на нее смотрите? Какие эмоции у вас возникают, опять-таки, когда вы видите эту фигуру в своем доме? Какие мысли возникают, когда вы знаете, что эта фигура где-то рядом? И точно также, какие эмоции у вас были, когда вы создавали эту скульптуру своих отношений? Какие мысли приходили к вам в голову, когда вы ее лепили?

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 9.

Сегодня будет очень глубокое упражнение. Несмотря на то, что в нем вы не произнесете ни слова.

Очень часто в паре, мы живем в голове, очень много думаем о любви, и очень думаем о том, что думает о нас партнер. Любит ли он нас? А всегда ли мы это чувствуем? Чувствуем ли мы себя любимыми в паре? И сегодняшняя практика будет направлена как раз таки на развитие чувствования.

Что нужно сделать?

Вы будете делать ее по очереди. Вам понадобится таймер, можно взять песочные часы. Это будет очень красиво. Вы садитесь друг напротив друга, и один сначала начинает думать о чем-то, связанном с вашими отношениями. То есть, первый партнер просто сидит и думает, а второй партнер, который сидит напротив него, просто сидит и смотрит на него. Обращайте внимание на то, как расположено тело думающего в данный момент партнера. Какое у него, или у нее лицо, взгляд? Как вы думаете, что чувствует этот человек? Что сейчас в его теле? А какие мысли в голове у этого человека? За этим занятием вы проводите пять минут. После того, как таймер закончился, можете подышать, и затем запишите несколько моментов ключевых. Я сейчас обращаюсь к партнеру, который был воспринимающим, который наблюдал. Запишите ваши идеи о том, о чем думал ваш партнер. Что он чувствовал? Что было в его теле, и так далее. После того, как вы сделали записи, поменяйтесь стульями. Тот партнер, который был наблюдающим в предыдущем раунде, сейчас будет думающим. А второй, который думал, будет наблюдать. И вы повторяете процедуру. Теперь второй партнер садится, и начинает думать о чем-то, что ассоциируется с вашими отношениями? Это может быть какая-то проблема, какой-то счастливый момент, что угодно. Но, это как-то связано с вами двумя. И непосредственно, на протяжении 5 минут, второй партнер начинает думать об этом, а первый партнер, который сейчас находится в позиции наблюдателя, делает совершенно тоже. Наблюдает, и пытается считать с тела, с позы, со взгляда, с ощущений, которые идут от партнера, о чем он думает, и попытайтесь также увидеть и почувствовать, что происходит в его теле? Какие чувства в нем поднимаются, и о чем он думает? По истечении пяти минут также остановитесь, сделайте определенные пометки, а затем обсудите ваши идеи, обменяйтесь мыслями. Я думаю, что в тот момент, когда я был наблюдателем, у тебя в голове была такая-то история, и мне казалось, что твое тело сейчас чувствует то-то и то-то, и у тебя есть такие-то мысли. И затем в обратную сторону. А когда я был наблюдателем, мне оказалось, что ты думаешь об этом, что ты чувствуешь то-то и то-то, и что в твоём теле то-то и то-то. Обсудив это, запишите вкратце впечатления, и инсайты, который вы получили в ходе выполнения упражнения.

№ 10.

Сегодняшняя практика будет тоже очень терапевтичной, и она покажет вам, насколько много вы додумываете в своих отношениях.

Вы тоже выполняете эту технику в паре.

И что нужно сделать? Каждый из вас садится друг на против друга. В этот раз не будет таймера, это можно делать в свободном ритме, и следовать движениям своей души.

Сначала один из партнеров будет говорящим, а второй будет молчать, и думать. Второй, который молчит, может взять лист бумаги, ручку, и записывать свои догадки.

Первый партнер, который говорит, он пять раз говорит фразу:

«Я тебя...».

Соответственно тот партнер, который говорит, например, говорит: «Я тебя...», и не заканчивает эту фразу, а последнее слово произносит про себя.

Ну, допустим, вы хотите сказать: «Я тебя люблю». Вы говорите: «Я тебя...», и слово «люблю» вы говорите про себя. И так 5 фраз.

«Я тебя...»,

«Я тебя...»,

«Я тебя...»,

«Я тебя...»,

«Я тебя...».

И в каждом из этих пяти вариантов, говорящий партнер подразумевает какое-то последнее слово, и держит его в голове. Или, может уже записывать. Но так, чтобы второй не увидел.

После того, как вы закончили, второй партнер говорит о своих догадках. О том, что, по его мнению, хотел сказать ему партнер. И вы обсуждаете, совпало это, или нет.

Затем вы меняетесь ролями.

Теперь тот, который говорил, молчит и додумывает. А второй, говорит все точно по той же схеме. «Я тебя...», и последнее слово подразумевает, и говорит его про себя.

Это упражнение будет очень терапевтично, потому что вы будете произносить разными интонациями, с разными тональностями, и каждый из вас будет додумывать что-то свое. И это упражнение вскроет, что часто то, что у вас крутится в голове, на самом деле, не имеет ничего общего с тем, что происходит на самом деле в вашей паре, и в ваших отношениях.

Мои осознания после выполнения упражнения:

№ 11.

Сегодня практика тоже будет очень показательной, и она вскроет и даст некое понимание того, насколько вы доверяете друг другу, и можете друг на друга положиться. Эта практика будет без слов. Она будет тактильной и пространственной. Вы будете делать ее попеременно.

Что вам нужно сделать? Вы становитесь. Один партнер становится спиной к другому, и задача того партнера, который стоит спиной, отклоняться назад. А задача второго партнёра, найти баланс, когда, по-вашему, мнению, нужно подхватить склоняющегося к вам партнера. И вы увидите, насколько это по-разному будет. Кто-то будет подхватывать сразу, кто-то будет долго держать, кто-то, наоборот, не будет подхватывать сразу. И у вас будут подниматься разные чувства. Вы можете сделать эту практику на протяжении трех-пяти минут, затем обнулить таймер, поменяться ролями, и теперь второй, который ловил, будет сам склоняться. А второй будет его пытаться словить и удержать. И это даст вам понимание того, насколько вы совпадаете в вашей необходимости полагаться на кого-то, и в способности полагаться на своего партнера. После этого упражнения, можно будет обменяться вашими идеями, инсайтами, которые вы получили в ходе его выполнения. А также, в дневник запишите, что было у вас в теле? Какие эмоции вы испытывали в момент того, когда делали это упражнение? Какие мысли возникали у вас? И какие выводы вы можете сделать о близости и доверии в вашей паре, на основе этого упражнения.

Чувства:

Мысли:

Ощущения в теле:

№ 12.

Сегодня практика будет очень легкой, весёлой, заряжающей. Вы можете сделать вечером, или когда вы будете на выходном. Можете выпить по бокальчику вина, и просто провести хорошо время.

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.