Детство

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Изменить детство невозможно; изменить то, как оно влияет на сегодняшнюю жизнь, — вполне.*

УРОК: ЛЕСТНИЦА ИЗ ПОДВАЛА СТЫДА: 8 СТУПЕНЕЙ

«*Знакомое ощущается как «своё», как дом — даже если дома было больно.*

УРОК: ПОЧЕМУ Я СКУЧАЮ ПО ТЕМ, КТО ДЕЛАЛ МНЕ БОЛЬНО? 28 ОТВЕТОВ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ТРАВМАТИЧЕСКОЙ СВЯЗИ

«*Ребёнок, выросший там, где нельзя спрашивать, становится взрослым, который не умеет спрашивать.*

УРОК: БРАТ. ДАНИЛА — НЕЛЮБИМЫЙ СЫН. ВИКТОР — ЛЮБИМЧИК. СЕМЬЯ БАГРОВЫХ

«*Вывод, который помогал в восемь лет, в тридцать восемь может только мешать.*

УРОК: ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: КАК НАЙТИ ВНУТРЕННИЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ, И ПЕРЕПИСАТЬ ИХ

«*Говорить «нет» кажется опасным, потому что когда-то это действительно было опасно.*

УРОК: ПЕРЕНОС РОДИТЕЛЬСКОЙ ФИГУРЫ НА ПАРТНЕРА: ИНФАНТИЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ. ПАРТНЕР КАК РОДИТЕЛЬ / РЕБЁНОК

« *Инфантильность — не сохранённое детство, а незавершённое взросление.*

УРОК: 12 КОМПОНЕНТОВ ИНФАНТИЛЬНОСТИ: РУКОВОДСТВО ПО ВЗРОСЛЕНИЮ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДАВНО ВЫРОС

Вопросы для обсуждения

? **Был ли в вашей семье человек, который «всегда крайний», — и не вы ли это были?**

? **Чей это голос, откуда я его взял, кто в моей жизни так говорил — этими словами, с этой интонацией?**

? **Есть ли чувство, которое вы запрещаете себе с детства — злость, грусть, а может быть, и радость?**

Упражнение

Вспомните одну вещь, которую вам в детстве очень хотелось услышать от взрослых, и запишите её. Прочитайте эти слова себе

спокойно, так, как сказал бы добрый взрослый. Многое из того, чего не хватило тогда, можно дать себе сейчас.

Попробовать на деле: тренажёр «Путь взросления», qcic.ru/t/vzroslenie/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.