Любовь

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

«*Любить — значит знать правду о человеке, в том числе неудобную, и всё равно выбирать быть рядом.*

УРОК: ОТ РАСЩЕПЛЕНИЯ К ЦЕЛОСТНОСТИ: ВИДЕТЬ МИР СЛОЖНЫМ. ЛЮДИ НЕ ПЛОХИЕ И НЕ ХОРОШИЕ. Я НЕ ТЛЯ И НЕ ИДЕАЛ

«*Любовь — это когда вы оставляете человеку свободу, а он выбирает быть рядом.*

УРОК: МИФЫ О ЛЮБВИ В ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ, В ФИЛЬМАХ И СЕРИАЛАХ

«*Близость — это быть увиденным без маски и остаться принятым.*

УРОК: ТРИ МАСКИ СТЫДА: БЕЗУПРЕЧНОСТЬ, НЕВИДИМОСТЬ И ПРЕЗРЕНИЕ. СТЫД ЗА СЕБЯ, ЗА ТЕЛО, ЗА РОДИТЕЛЕЙ

«*Любовь может быть главой книги, а не всей книгой, — и это не делает книгу плохой.*

УРОК: МИФЫ О ЛЮБВИ В ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ, В ФИЛЬМАХ И СЕРИАЛАХ

«*Любовь задумана делать жизнь лучше, а не быть оправданием для её разрушения.*

УРОК: 24 ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЛЮБВИ: РАЗБОР

« *Настоящая близость включает в себя возможность конфликта.*

УРОК: КАК УСТРОЕНА СЕМЬЯ: ГРАНИЦЫ, ИЕРАРХИЯ, БЛИЗОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ПРАВИЛА, МИФЫ, ЦИКЛЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ

Вопросы для обсуждения

? **Замечали ли вы, что «бабочки в животе» появляются рядом с непредсказуемыми людьми, а рядом со стабильными и тёплыми становится будто бы скучно?**

? **Был ли в вашей жизни кто-то, рядом с кем вы могли по-настоящему расслабиться?**

? **Знакомо ли чувство, что любовь нужно постоянно заслуживать, а само ваше существование — недостаточная причина, чтобы вас любили?**

Упражнение

Скажите сегодня близкому человеку одну конкретную вещь, за которую вы его цените: не «ты хороший», а «мне нравится, когда ты…». Если сказать трудно, напишите. Конкретные слова любви слышны лучше общих.

Попробовать на деле: тренажёр «Сказкотерапия: притчи», qcic.ru/t/skazki/

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