Одиночество

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

«*Одиночество — состояние, а не семейный статус.*

УРОК: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ ИЛИ ЛЮБОВЬ КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ

«*Люди могут прожить под одной крышей двадцать лет — и ни разу по-настоящему не побыть лицом к лицу.*

УРОК: ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ: САМООБМАН?

«*Задача не в том, чтобы найти «вторую половинку», — сама идея половинки предполагает, что вы не целы.*

УРОК: НЕВРОТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: КАК СОЙТИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЕЙ?

«*Человек может круглые сутки быть окружён вниманием и ни разу не быть увиденным — это самая распространённая форма одиночества.*

УРОК: ТИТАНИК: ОТ КОРСЕТА ДО СВОБОДЫ. АЙСБЕРГ КАК ЗАКОНОМЕРНОСТЬ, А НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

« *Страх остаться одному исчезает не тогда, когда находится новый партнёр, а когда вы понимаете: главный человек, с которым вам предстоит прожить всю жизнь, — это вы сами.*

УРОК: ХОЧУ ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО/БЫВШУЮ. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ? МЕНЯ БРОСИЛИ. КАК ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ?

« *Пьедестал — самое одинокое место в комнате: все смотрят, все восхищены — и никто не рядом.*

УРОК: НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: КАК ПСИХИКА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ОХРАНЯЕТ СОБСТВЕННОЕ ВЕЛИЧИЕ. СТРАШНО БЫТЬ ОБЫЧНЫМ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что мысль остаться одному пугает сильнее, чем конкретные вещи, которые вас в этих отношениях ранят?**

? **Бывает ли, что на вопрос «как дела» вы бодро отвечаете «всё отлично» — и вдруг понимаете, что уже очень давно не говорили никому вслух, что вам трудно?**

? **О чём жаль больше — о случаях, когда вы рискнули и вам сделали больно, или о возможностях близости, которыми вы так и не воспользовались?**

Упражнение

Выберите одного человека, с которым вам когда-то было хорошо разговаривать, и напишите ему сегодня короткое сообщение без повода. Например: «Вспомнил(а) о тебе. Как ты?». Ответ не так важен: важно, что вы сделали шаг навстречу.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

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