Отношения

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

Не «я против тебя», а «я вместе с тобой против того, что мешает нам жить».

УРОК: ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ: РУКОВОДСТВО ПО ВЫХОДУ ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТУПИКОВ И КРИЗИСА

Настоящая близость включает в себя возможность конфликта.

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

Тот, кто хочет быть рядом, ищет возможности; тот, кто хочет пользоваться, ищет причины.

УРОК: МАНИПУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫГЛЯДЯТ КАК ЛЮБОВЬ. КАК ПЕРЕСТАТЬ ОПРАВДЫВАТЬ ПАРТНЕРА И УВИДЕТЬ ФАКТЫ?

Свобода — это когда можешь и отдельно, и рядом.

УРОК: ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ: КАК ДЕТСКИЙ ОПЫТ УПРАВЛЯЕТ ЛЮБОВЬЮ И ОТНОШЕНИЯМИ

Озвученное ожидание можно обсудить; подавленное — только копить.

УРОК: ДЕНЬГИ В ПАРЕ: 15 ШАГОВ ОТ СКРЫТЫХ ОБИД И СПОРОВ О ТРАТАХ К ОСОЗНАННОМУ ФИНАНСОВОМУ ПАРТНЁРСТВУ

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?**

? **Случалось ли, что вы с близким человеком произносили одно и то же слово — «забота», «поддержка», «семья» — и лишь много позже обнаруживали, что понимали под ним совершенно разное?**

? **Случается ли, что близкий человек не отвечает на сообщение час — и вы за этот час успеваете мысленно прожить и его охлаждение к вам, и несчастный случай?**

Упражнение

Вспомните последнюю размолвку и запишите, что вы на самом деле хотели тогда получить: внимание, помощь, признание. Если захочется, скажите об этом партнёру спокойно, начиная со слов «мне важно…». Просьба слышна лучше упрёка.

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.