Созависимость

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

«*Кармические отношения — красивое название созависимости.*

УРОК: КАРМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ — КРАСИВОЕ НАЗВАНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

«*Настоящая помощь — не утонуть вместе, а твёрдо стоять на берегу и протянуть руку.*

УРОК: КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫДЕРЖИВАТЬ НЕДОВОЛЬСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА? КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЮТО ЗАВИСЕТЬ ОТ ОДОБРЕНИЯ?

«*Можно любить человека, не беря на себя ответственность за его жизнь.*

УРОК: РАССТАВАНИЕ, ИПОХОНДРИЯ, РАЗВОД ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ. ПРИВЯЗАННОСТЬ К ТОМУ, КТО ДЕЛАЕТ БОЛЬНО, СИЛЬНЕЕ

«*Жизнь, в которой вы перестаёте растворяться в другом, не становится беднее на любовь — в ней просто появляется тот, кто способен любить, не исчезая: вы.*

УРОК: ПРЕОДОЛЕНИЕ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ: РУКОВОДСТВО

«*Из отношений выйти можно не всегда; из роли — всегда.*

УРОК: СКРЫТЫЕ БОНУСЫ ЖИЗНИ С АЛКОГОЛИКОМ: ПОЧЕМУ ЗАВИСИМЫЙ ПАРТНЕР — ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ СКУКИ

« *Разрушить чужую тюрьму — не значит освободить узника.*

УРОК: БРАТ. ЗАЧЕМ ДАНИЛА ВЫБРАЛ ЖЕНЩИНУ С МУЖЕМ? ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Вопросы для обсуждения

? **Замечали ли вы за собой, что беретесь решать проблему взрослого сына, дочери или родителя ещё до того, как вас прямо об этом попросили?**

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

? **Бывало ли, что спокойный, доброжелательный человек казался вам скучным, а рядом с непредсказуемым вы будто оживали?**

Упражнение

Найдите сегодня пятнадцать минут только для себя и проведите их так, как хочется именно вам, не проверяя, что делает другой человек. Заметьте, что при этом поднимается: тревога, вина, облегчение. Это время ваше, и вы имеете на него право.

Попробовать на деле: тренажёр «Ответы на манипуляции», qcic.ru/t/manip/

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