



FAMILY TREE

поддержка родителей

**Игра в нападении.
Требовательный партнер**
Людмила Петрановская

Вторая лекция цикла «Недетские страсти. Как научиться быть действительно вместе»

Стадии цикла:

1. Нападающий заявляет о своих проблемах в форме обвинения



Нападение-обвинение

Стадии цикла:

2. Отстраняющийся защищается



Защита-отстранение

Стадии цикла:

3. Эскалация - усиление нажима- усиление защиты



Стадии цикла:

4. Защита переходит в нападение



Стадии цикла:

5. Взаимное отчуждение



Факторы, провоцирующие тревожную привязанность:

- ранние разлучения с родителями
- ревность к младшим детям
- нехватка ресурса у родителей
- конфликты в семье



У тревожного:

- настроение портится еще за несколько дней
- сердится на партнера за разлуку
- он лучше партнера помнит дату, время, аэропорт
- точно знает время отсутствия, учитывает в своих планах как «сложное»
- волнуется, звонит, ждет сообщений
- фантазирует, что партнер «только рад» быть отдельно
- очень ждет воссоединения, но не испытывает полной радости и покоя
- часто испытывает «зуд» поссориться или высказать обиду

Признаки тревожно-амбивалентной привязанности

- Вы тяжело переживаете разлуку с партнером
- Вы часто ревнуете даже к работе, друзьям и увлечениям
- Вы начинаете паниковать, если партнер не отвечает на звонок и вы не знаете, где он
- Вы часто лучше, чем партнер, знаете и помните, что ему нужно, когда, где и т. д.
- В ссоре для вас самое ужасное – если партнер отворачивается и молчит
- Вы часто думаете о том, что будет, если партнер оставит вас или умрет
- Когда вы вместе, все равно не получается полностью расслабиться

Как помочь себе

1. Признать свои чувства и потребности, научиться говорить «я хочу», «я чувствую». Не делить при этом чувства и потребности на «хорошие» и «неправильные»
2. Признать, что партнеру не очевидны наши чувства и потребности. И он не отвечает за то, что не является телепатом (*а наша «телепатия», во-первых, не от хорошей жизни, во-вторых, не всегда верна*)
3. Помнить, что мир отношений – не игра с нулевой суммой. *Если у партнера в жизни есть что-то ценное, это не обязательно отнято у нас.*

Как помочь себе

4. Признать, что любое действие/не действие другого человека, в том числе партнера, продиктовано его собственными чувствами и потребностями. *И очень редко является прямым сообщением нам и вообще связано с его отношением к нам .*
5. Отделять просьбы от претензий. *Предъявлять претензии и вести переговоры по существу только во взрослом, спокойном состоянии.*
6. Знать признаки провала в панику привязанности и научиться себе помогать. *В том числе просить о помощи партнера*

Как помочь партнеру

1. Не считать его способы реагирования и чувства его виной. Проявлять сочувствие
2. Не считать его способы реагирования и его чувства нападением на вас. Он говорит о своей боли, а не оценивает вас.
3. Насколько возможно, сохранять ресурсное состояние: «с ума сходят по очереди».
4. Не прекращать разговор без объяснений.

Как помочь партнеру

5. Никакого обесценивания и газлайтинга, у чувств своя правда.
6. Просить о приемлемой для вас форме.
7. Отвечать «сквозь» претензии на потребности и чувства, не защищаться и не оправдываться, а говорить, что эмпатически чувствуете



Стадии цикла:

1. Нападающий заявляет о своих проблемах в форме обвинения



Нападение-обвинение

Стадии цикла:

2. Отстраняющийся защищается



Защита-отстранение

Стадии цикла:

3. Эскалация - усиление нажима- усиление защиты



Стадии цикла:

4. Защита переходит в нападение



Стадии цикла:

5. Взаимное отчуждение



Расписание вебинаров

- **«Игра в нападении.
Требовательный партнер»**
1 августа, 22:00 МСК
- **«Игра в обороне.
Отстраняющийся партнер»**
3 августа, 22:00 МСК
- **«Вырваться из круга. Услышать
друг друга и быть вместе»**
5 августа, 22:00 МСК

Регистрация и подробности – на сайте:
<https://family3.ru>



Наши контакты:



www.family3.ru



+7 985 054 54 63

Ссылку на запись вебинара вы найдете в своей электронной почте в течение трех рабочих дней