



FAMILY TREE

поддержка родителей

**Игра в обороне.
Отстраняющийся партнер**
Людмила Петрановская

Третья 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 избегающую привязанность

- ранние потери, особенно отягощенные виной или обманом
- небезопасное общение с родителями (крик, оценки, нарушение границ)
- препятствия в сепарации (гиперопека, гиперконтроль)
- конфликт лояльностей

У избегающего

- грусть от расставания может сопровождаться облегчением
- испытывает неловкость и тревогу при прощании, не знает как себя вести
- не очень помнит, когда и куда едет партнер, когда вернется
- не звонит, не ждет сообщений (если не привык иначе)
- Не меняет своих планов, скорее может добавить что-то «для души»

У избегающего

- если скучает, скорее попыбует отвлечься, чем выйти на связь с партнером
- при воссоединении испытывает тревогу и поэтому может держаться скованно, отчужденно
- держит дистанцию после воссоединения, прежде чем выйти на тот же уровень близости

Признаки избегающей привязанности

- Вы тяжело переносите требование постоянно быть вместе
- Вам иногда проще и спокойнее со своей работой или хобби, чем с партнером
- Вы начинаете паниковать, если партнер чего-то требует от вас, хочет знать о ваших планах и чувствах как можно больше
- Вам иногда легче рассказать о том, что на душе, постороннему или случайному человеку, чем близким

Признаки избегающей привязанности

- Вы не любите обсуждать планы, в процессе обсуждения вам сложно думать и вы соглашаетесь на что угодно или стараетесь отложить разговор
- Вы иногда думаете о том, что одному было бы проще, чем в отношениях



Как помочь себе

1. Признать, что чувства и потребности партнера могут быть другими, в том числе не всегда понятными. *Единственный способ узнать – это спросить или предположить и уточнить.*
2. Помнить, что мир отношений и чувств – не китайская грамота, в них вполне можно разобраться. *Как и в любом другом деле, компетенция нарабатывается опытом..*
3. Помнить, что слова и чувства партнера, даже обвинения и нападки, не могут причинить вам непосредственного вреда. *Это просто чувства и слова, они продиктованы его паникой привязанности. Он даже скорее всего так не думает.*

Как помочь себе

4. Сначала разговор о чувствах и отношениях, потом – по существу. *Все переговоры – в ресурсном взрослом состоянии.*
5. Отделять защиту границ от нападения. *Встречные обвинения не приведут к большей безопасности и точно не решат проблему.*
6. Ставить границы по форме, но не по содержанию. *Разговор сам по себе не может вас ранить, ранит его форма.*
7. Знать признаки провала в панику привязанности и научиться себе помогать. *В том числе просить о помощи партнера.*
8. При необходимости проработать травмы привязанности с психологом.

Как помочь партнеру

1. Не считать его способы реагирования и чувства его виной. Проявлять сочувствие
2. Не считать его способы реагирования и его чувства отвержением вас. Он защищает себя, а не отгораживается от вас.
3. Насколько возможно, сохранять ресурсное состояние: «с ума сходят по очереди».



Как помочь партнеру

4. Не преследовать, не давая успокоиться, не накручивать обороты.
5. Никакого обесценивания и «залезания в голову», не надо приписывать партнеру мысли, мотивы, чувства
6. Просить о сохранении контакта, договариваться о разговоре.
7. Предъявлять не претензии, а потребности и чувства, не нападать, а просить о помощи поддержке.

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