



FAMILY TREE

поддержка родителей

**Вырваться из круга.
Услышать друг друга и
быть вместе**

Людмила Петрановская

Четвертая 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



Жена: подумаешь, я чуть-чуть опоздала.

Муж: не чуть-чуть, а на пятнадцать мин.

Жена: На десять.

Муж: На пятнадцать. Можешь проверить, в телефоне, по времени отправки сообщений.

Жена: зачем же, раз ты уже все проверил и точно знаешь, что прав. Даже если я опоздала на пятнадцать минут, в чем проблема!?

Муж: проблема в том, что ты все время опаздываешь, а я как дурак жду тебя на улице, хотя мог бы спокойно заниматься своими делами дома.

Жена: не мог бы. Потому что ты мне десять раз позвонил и написал, что пора выходить.

Муж: не десять....

Жена: чего ты добиваешься?

Муж: чтобы ты признала, что опоздала.

Жена: я же признала уже, что опоздала, а мы все продолжаем и продолжаем это обсуждать последние полчаса!

Муж: потому что ты все время опаздываешь, и тебе наплевать, что я как дурак жду тебя на улице.

Жена: ну, можешь не ждать, раз такой умный...

Муж: и не буду в следующий раз. Только как бы ты сама добралась до ..., если даже адрес не потрудилась узнать?

Из статьи Люси Микаэлян <http://www.family-therapy.ru/pub/.articles/detail.php?ID=442>

Признаки надежной привязанности

- Вы любите быть вместе, но признаете за собой и партнером потребность в одиночестве. «Я могу без тебя жить – но хочу – с тобой»
- Вы уверены, что дороги партнеру и что он дорог вам
- Разлука вас огорчает, но не разрушает – вы уверены, что отношения переживут разлуку
- Вы не считаете, что партнер ответственен за ваше счастье, а вы – за его. Но умеете друг друга порадовать
- Вы видите в партнере достоинства и недостатки одновременно, а не в разные моменты
- Вы можете сказать партнеру о своих чувствах и потребностях без «наезда»

Признаки надежной привязанности

- Вы можете воспринимать чувства и потребности партнера без гнева и вины
- Вы можете ссориться, и сильно злиться в процессе, но «в глубине души» вы всегда помните, что любите этого человека
- Вы можете ссориться, и после примирения вы как будто становитесь ближе
- Вы сплачиваетесь в момент общей проблемы или угрозы, вы «заодно»
- Если вам плохо, при появлении партнера становится легче
- Вы можете не всегда быть сексуально активны, но всегда эротически общаетесь, вас радуют тела друг друга

Противопоказания для раскрытия и для ЭФТ

- насилие – опасно!
- актуальная измена – нет смысла, если партнер не сделал выбор
- актуальная зависимость – эффективно только в ремиссии

Задачи пары в ЭФТ

- Научиться видеть свой цикл, его устройство, «узнавать его в лицо»
- Начать видеть проблему не в друг друге, а в цикле
- Увидеть за нападением – панику привязанности и научиться отвечать на нее
- Увидеть за отстранением – панику привязанности и научиться отвечать на нее
- Научиться узнавать свою панику привязанности и просить партнера об эмпатической поддержке
- Выйти на новый уровень отношений
- Найти и развить новые способы взаимодействия

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



<https://members.iceeft.com/member-search.php>

<https://members.iceeft.com/member-search.php>



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