

СЕССИЯ 1

ВАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Повторите: в книге «Любовь на всю жизнь» главу 6, «Осознание», — начиная с раздела «Начать любить» и до конца. Главу 7, «Обязательства», — последний раздел «Пока смерть не разлучит нас».

Время: около двух часов.

ЧАСТЬ 1: ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Задача: установить фундаментальные правила, чтобы создать атмосферу безопасности и поддержки для Имаго-процесса.

Теория

Первый этап в процессе Имаго — это установить ряд базовых, основополагающих правил. Вам потребуется пройти все двенадцать сессий, полностью погрузиться в них и не принимать решений о разрыве или продолжении отношений до окончания курса.

Это обязательство нужно взять на себя в самом начале по целому ряду причин. Чтобы добиться желаемого в отношениях, вам предстоит пройти путь, на котором надо будет основательно посмотреть на себя и измениться. Человеку свойственно бояться перемен, и, чтобы на них

решиться, нужно создать безопасную атмосферу. Понимание, что вы с партнером вместе пройдете весь процесс, даст вам ту уверенность, с которой будет легче выйти за пределы знакомого и открыть неизведанную, новую территорию.

Страх перед изменениями порождает сопротивление. В ходе курса естественным образом будут проявляться неосознанные проблемы и некоторая тревожность. Как вы, может быть, уже знаете, избегание — очень удобный способ борьбы с тревогой, поэтому вы можете поймать себя на мысли, что у вас нет времени на эти сессии. По мере того как упражнения будут становиться все более сложными, начнет появляться искушение отложить книгу в сторонку или подкорректировать инструкции. «Это не работает, — можете подумать вы, — и только ухудшает наше самочувствие, поэтому лучше перестать». Многие пары в этот момент отказываются от курса. Вы убедитесь, что если вначале твердо пообещать выполнить все упражнения точно так, как указано в описании, то будет легче преодолеть сопротивление перед изменениями.

Даже если вы не уверены, хотите ли сохранить отношения, есть две причины полностью вложиться в них в течение этого процесса. Во-первых, проблема текущих отношений не в партнере. Она — отражение ваших неудовлетворенных потребностей. Разрыв ничего не исправит: избавиться от партнера можно, но пока ваши детские потребности не будут удовлетворены, вы продолжите нести их с собой во все другие отношения. Во-вторых, вы пока не знаете, как станете воспринимать себя и текущие отношения в конце курса. В подростковом возрасте вы, наверное, воображали, каково это — быть взрослым, и есть вероятность, что все оказалось совсем не так, как вы в то время думали. Подростковые годы прошли, вы выросли, изменились ваши взгляды. Если не принимать решений вплоть до окончания всех двенадцати сессий, вы сможете вырасти, измениться, достичь новых отношений и только потом их оценить.

Учтите, что информация, которую вы собираете, делая упражнения, призвана помочь вам с партнером узнать о потребностях друг друга,

однако разговор на эту тему не обязывает вас их удовлетворять. Кроме того, когда вы делитесь мыслями и чувствами, вы становитесь уязвимыми эмоционально, так что важно использовать полученные сведения с любовью и во благо.

УПРАЖНЕНИЕ. ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Шаг 1

Подумайте о своих приоритетах.

- Насколько вам важно добиться отношений, в которых будет больше любви и поддержки?
- Хотите ли вы участвовать в процессе роста и исцеления, даже если иногда будет непросто?

Шаг 2

Когда будете готовы, подпишите соответствующее обязательство в своей книге и в книге партнера.

ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Я, _____,
и мой партнер, _____,
обязуемся:

- 1) вместе пройти все двенадцать сессий Имаго-терапии;
- 2) выполнить все задания к каждой сессии;
- 3) активно и открыто участвовать в процессе и прилагать для этого все усилия;
- 4) не принимать решения прервать или продолжить отношения вплоть до завершения всех двенадцати сессий.

Подпись _____

Подпись _____

Дата _____

ЧАСТЬ 2: ВАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Задачи

- Определить свой идеал отношений.
- Вместе сформулировать общее видение отношений, которое будет вдохновлять и вас, и партнера.
- Поставить в отношениях цели, которых вы оба хотите достичь и ради которых готовы работать.
- Напомнить себе о потенциале ваших отношений.

Теория

Для успешных отношений важно иметь общее видение. Древние говорили, что отсутствие видения может погубить целый народ. Оно указывает направление действий, позволяет сфокусировать энергию и усилия на достижении задуманного. В противном случае отношения могут стать бесцельными и хаотичными, и партнеры начинают беспорядочно что-то менять, пытаясь справиться с проблемами и конфликтами. Благодаря видению можно перестать заикливаться на прошлых и текущих огорчениях и заняться строительством полного надежд будущего, к которому вы стремитесь.

Видение — это понимание целого, которое влияет на отношения между частями. Оно направляет каждое решение и определяет каждое действие. Решение возникающих конфликтов будет основано на том, насколько оно соответствует общему видению отношений.

Отношения, которые у вас есть сейчас, являются порождением ваших отдельных устремлений и потребностей и проявлением текущего неосознанного видения. И вы, и партнер пытаетесь реализовать собственные представления, и это ведет к взаимному разочарованию. Хотя этот конфликт уходит корнями в детские потребности и желания, вы пытаетесь воплотить их в настоящем, и они определяют все ваши мысли и действия, подпитывают все чувства, какие у вас есть.

Чтобы отношения были успешными, обязательно нужно вместе и сознательно сформулировать общее видение. В него войдут отдельные

мечты, желания, ценности и потребности, и оно станет осознанной мечтой и новой реальностью. Может быть, получить отношения вашей личной мечты и не выйдет, зато у вас будут новые идеальные отношения, которые исцелят детские раны и восстановят связь, утраченную когда-то.

УПРАЖНЕНИЕ. МОЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Время: 30 минут.

Шаг 1

На страницах 37–38 кратко опишите, какими вы видите любовные отношения, приносящие глубокое удовлетворение.

- Каждое предложение пишите на отдельной строке.
- Пишите в настоящем времени, как будто это уже происходит.

Например:

- «Нам весело вместе».
- «У нас отличный секс».
- «Мы любящие родители».
- «Мы привязаны друг к другу».

— Формулируйте предложения утвердительно.

Например: «Мы мирно улаживаем разногласия»,

а не: «Мы не ссоримся».

Или: «Мы доверяем друг другу»,

а не: «Мы не ревнуем».

— Укажите и те качества, которые вы хотели бы иметь, и те, которые уже есть в ваших отношениях и их нужно сохранить.

— Вы можете ответить на следующие вопросы, чтобы сосредоточиться на тех аспектах идеальных отношений, которые можно включить в список.

Какие чувства вы испытываете по отношению друг к другу?

СЕССИЯ 1

- Что вы делаете вместе?
- Как вы друг к другу относитесь?
- Где вы живете?
- Какова ваша интимная жизнь?
- Как вы играете вместе?
- Что вы делаете в свободное время?
- Как вы относитесь к работе, своей и партнера?
- Как вы относитесь к деньгам, своим и партнера?
- Что с детьми, если они есть?
- Как вы относитесь к детям, а как — они к вам?
- Как вы относитесь к общим друзьям и к противоположному полу?
- Как вы принимаете решения?
- Как вы улаживаете конфликты?
- Какие у вас отношения с родственниками со стороны супруга и с приемными детьми?
- Как у вас со здоровьем?

ВАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

МОЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

1 Совпадения ✓	Мои идеальные любовные отношения	2 Важность от 1 до 5	3 Сложно ✓

МОЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

1 Совпадения ✓	Мои идеальные любовные отношения	2 Важность от 1 до 5	3 Сложно ✓

Шаг 2

Поделитесь своим списком с партнером и отметьте совпадения.

- В столбце 1 поставьте галочки рядом с общими пунктами. Главное — общая идея, а не ее формулировка.
- Если партнер написал что-то, с чем вы согласны, но не догадались до этого сами, сразу внесите предложение в свой список и поставьте в столбце 1 галочку рядом с этим пунктом.

Шаг 3

По отдельности оцените каждое предложение (в том числе те, которые у вас не сходятся) и укажите в столбце 2 его важность для вас по шкале от 1 до 5: 1 — «очень важно», а 5 — «совершенно не важно».

Шаг 4

По отдельности отметьте галочками в столбце 3 пункты, которых, по вашему мнению, будет сложнее всего достичь вместе.

УПРАЖНЕНИЕ. НАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Время: 30–45 минут.

Шаг 1

На страницах 41–42 составьте общее видение отношений, используя для этого пункты из личного видения каждого из вас.

- Запишите общее видение отношений в *обеих* книгах. Вам понадобятся два экземпляра.
- Начните с пунктов, которые кажутся самыми важными вам обоим.
- Пункты, которые вы считаете не очень существенными, поместите внизу списка.
- Если какой-то пункт вызывает разногласия, попробуйте найти компромиссный вариант. Если не получается, не включайте его в общий список.

СЕССИЯ 1

- Работая над общим видением, не забывайте писать в настоящем времени и формулировать краткие, утвердительные, описательные предложения.
- Образец общего видения отношений вы найдете ниже.

Шаг 2

Укажите, насколько для каждого из вас важны пункты общего списка.

- В заголовке столбца 1 слева напишите свое имя, а в заголовке столбца 2 — имя партнера.
- В столбце 1 (под своим именем) указывайте важность для вас каждого пункта. Как и раньше, 1 — это «очень важно», а 5 — «совершенно не важно».
- Попросите партнера указать в столбце 2, насколько эти пункты важны для него.

Шаг 3

В столбце 3 отметьте галочкой пункты, которые, как вы оба считаете, будет сложно выполнить.

Шаг 4

Когда закончите работать над вашим видением отношений, прочитайте друг другу то, что получилось.

ВАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

НАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

1 Мое имя <hr/> Важность от 1 до 5	Наши идеальные любовные отношения	2 Имя партнера <hr/> Важность от 1 до 5	3 Сложно для обоих ✓

НАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

1 Мое имя	Наши идеальные любовные отношения	2 Имя партнера	3 Сложно для обоих ✓
Важность от 1 до 5		Важность от 1 до 5	

НАШЕ ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Образец

1 Мое имя АМАНДА Важность от 1 до 5	Наши идеальные любовные отношения	2 Имя партнера БИЛЛ Важность от 1 до 5	3 Сложно для обоих ✓
1	Регулярно веселимся вместе	1	
1	Удовлетворяем глубочайшие потребности друг друга	1	
1	Доверяем друг другу	1	
1	Вместе чувствуем себя в безопасности	1	
1	С удовольствием занимаемся сексом	1	
1	Соблюдаем сексуальную и психическую верность	1	
1	Заботимся о безопасности и счастье детей	1	
1	Наслаждаемся друг другом	1	
1	Здоровы и активны физически	1	
1	Успешны в карьерном плане	1	
1	Вместе принимаем важные решения	1	
1	Хорошо сотрудничаем как родители	1	
1	Открыто говорим о наших чувствах	2	✓
1	Лучшие друзья друг для друга	2	
2	Чувствуем друг к другу страсть	1	✓
1	Обеспечены финансово	2	
1	Вместе растем духовно	3	
3	Мирно улаживаем разногласия	1	
1	Ежедневно проявляем свою любовь	3	
3	Ежедневно находим время для себя	3	
4	Живем рядом с родителями	3	
5	Имеем схожие политические взгляды	3	
3	Два раза в год проводим вместе отпуск	5	✓

Шаг 5

Вместе прочтите выводы.

Шаг 6

Вместе письменно ответьте на вопросы для повторения прямо в книге.

Шаг 7

Вместе прочтите задания к следующей сессии.

Шаг 8

Если вы не выделили регулярного времени для занятий, договоритесь о следующей сессии. (Внимание: вторая сессия длится три часа.)

Шаг 9

Возьмите «Наше видение отношений» из одного экземпляра книги и повесьте его там, где оно каждый день будет на виду. Второй экземпляр оставьте в книге.

ВЫВОДЫ

- Сложности в текущих отношениях отражают ваши собственные неразрешенные проблемы.
- Страх перед изменениями характерен для человека и заставляет противиться любым переменам.
- Если в начале процесса твердо взять на себя обязательства, будет легче преодолеть сопротивление.
- Ваши сегодняшние отношения — это плод индивидуальных, конфликтующих желаний и потребностей.
- Для успешного, осознанного партнерства важно иметь видение отношений.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

Как взятое вами обязательство поможет вам в процессе работы над курсом?

Что такое видение отношений?

Почему важно вместе создать общее видение отношений?

ЗАДАНИЯ К СЛЕДУЮЩЕЙ СЕССИИ

1. Раз в день вместе читайте «Наше видение отношений».
Человек создает то, на чем сосредоточен. Регулярно повторяя ваше совместно созданное, вдохновляющее видение отношений, вы будете помнить, над чем работаете. Это поможет каждый день принимать решения, которые превратят видение в реальность.
2. Перед второй сессией повторите главу 8, «Откройте своего партнера», в книге «Любовь на всю жизнь».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

