

ГЛАВА 13

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ОСОЗНАННОМУ ПАРТНЕРСТВУ

В этой части книги описан основанный на Имаго-терапии отношений десятиэтапный процесс, который поможет вам достичь осознанных любовных отношений и глубокого единения. Он состоит из восемнадцати упражнений, благодаря которым вы превратите новые идеи о браке в эффективные навыки.

Прежде чем приступить к описанию, мы хотели бы сделать несколько общих замечаний. Все упражнения были нами тщательно протестированы и показали высокую эффективность. За некоторыми исключениями именно их мы назначаем парам последние тридцать лет. В основном они базируются на принципе постепенных изменений: вы начнете с легких задач и будете переходить ко все более сложным. От вас зависит, как быстро вы будете продвигаться и сколько узнаете. Не забывайте, что чем сложнее кажется упражнение, тем больший потенциал роста оно дает.

Вы увидите, что для выполнения этих заданий понадобятся значительное время и настойчивость. Чтобы проделать все, нужно каждую неделю на протяжении нескольких месяцев уделять этому один-два часа, не отвлекаясь. Может быть, даже придется нанять няню или отказаться от каких-то дел, чтобы выкроить время, — точно так же, как если бы вы ходили на еженедельный прием к психотерапевту. Чтобы обеспечить

такую приверженность, нужно четко понимать, как важен для вас хороший брак, и постоянно подтверждать свои приоритеты.

Может быть, вы захотите выполнить эти упражнения, но не встретите поддержки со стороны партнера. Если в настоящее время заинтересованы только вы, сделайте самостоятельно столько упражнений, сколько сможете. Отношения похожи на пузырь с водой: нажмите в одном месте — изменится вся форма. Выполняя задания, вы начнете объективнее слушать партнера, более откровенно делиться чувствами, блокировать свои защитные и агрессивные реакции и прилагать все больше усилий, чтобы сделать близкому человеку приятно. В результате ваши отношения улучшатся; в конце концов, спутник может перестать противиться изменениям и вы пройдете оставшуюся часть пути вместе.

Эти упражнения можете делать не только вдвоем, но и в группе: благодаря этому у вас будет поддержка других пар, разделяющих ваши цели. Информацию и материалы вы найдете на сайте www.ImagoRelationships.org.

Работая над упражнениями, вы заметите, что путь к осознанному партнерству не бывает прямым. Вас ждут как моменты радости и близости, так и отклонения от курса, долгие периоды стагнации, неожиданные откаты. В период отступлений вы можете почувствовать разочарование или начать ругать себя за то, что соскальзываете назад. Партнеры часто признаются: «Мы опять возвращаемся к старым схемам. Думали, эта фаза нашей жизни уже позади и мы с ней разобрались! Что с нами не так?» Мы отвечаем, что в любви и браке нет ничего линейного. Отношения обычно движутся кругами и водоворотами. В них бывают циклы, времена спокойствия, ситуации турбулентности. Даже если кажется, будто вы снова и снова проходите через то же самое сопротивление, определенные изменения все равно есть. Может быть, вы углубляете свой опыт или участвуете в феномене иначе либо на другом уровне. Вероятно, вы интегрируете в отношения больше неосознанных элементов или лучше осознаёте перемены. Возможно, интенсивнее реагируете на знакомую ситуацию, потому что открылись для новых

ощущений. Или наоборот, откликаетесь менее интенсивно, поскольку сумели разобраться с некоторыми чувствами. Трансформации могут казаться совсем незаметными, но движение все-таки есть. Постоянно подтверждая свое решение расти и меняться и прилежно применяя методики, описанные на следующих страницах, вы обеспечите стабильный прогресс на пути к осознанному партнерству.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Как мы уже говорили в седьмой главе, чтобы вам было легче преодолеть потенциальное сопротивление изменениям, перед тем как приступить, нужно твердо решить работать над отношениями. Теперь выделите время и посмотрите на свои приоритеты. Насколько для вас важно создать более любовные и поддерживающие отношения? Хотите ли вы заниматься собственным ростом и исцелением, учитывая, что это очень непросто? Если да, возьмите лист бумаги и напишите заявление о готовности участвовать. Можно использовать, например, такую формулировку:

Отношения для нас очень важны, поэтому мы обязуемся лучше узнавать себя и друг друга, а также осваивать и применять новые навыки. Для этого мы соглашаемся внимательно и осознанно выполнять все упражнения, описанные в этой книге.

Работая над упражнениями, не забывайте о двух важнейших правилах:

1. Информация, которую вы получите при выполнении упражнений, нужна только для того, чтобы вы и ваш партнер узнали о своих потребностях. Раскрытие этих сведений не обязывает вас удовлетворять их.
2. Делясь друг с другом мыслями и чувствами, вы становитесь эмоционально уязвимыми. Важно использовать полученную информацию во благо и с любовью.

Предлагаемый график десяти сеансов

- Первый сеанс** Упражнение 1
- Второй сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений* (упражнение 1).
Новый материал: упражнения 2–5
- Третий сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Проведите *диалог родителя и ребенка* (упражнение 5).
Новый материал: упражнения 6–7
- Четвертый сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Новый материал: упражнение 8
- Пятый сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Новый материал: упражнение 9
- Шестой сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Совершайте 2–3 заботливых поступка в день.
Новый материал: упражнения 10–13
- Седьмой сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день.
Продолжайте делать сюрпризы, заниматься энергичными, приятными делами и выполнять упражнение *позитивный поток*.
Новый материал: упражнение 14
- Восьмой сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день.
Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами.
Начните ежедневно устраивать короткий позитивный поток.
Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю.
Новый материал: упражнение 15
- Девятый сеанс** Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день.
Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами.
Продолжайте ежедневно устраивать позитивный поток.
Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю.
Новый материал: упражнение 16

Десятый сеанс Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день.
Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами.
Продолжайте ежедневно устраивать позитивный поток.
Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю.
Новый материал: упражнения 17–18

Последующие сеансы Прочтите про себя или вслух *видение отношений*.
Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы.
Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день.
Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами.
Начиная с этого момента устраивайте позитивный поток каждый день.
Сверьтесь с календарем *нулевого негатива*.
Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю.
Пересматривайте упражнение 16.
Новый материал: добавляйте дополнительные заботливые поступки и изменения поведения, когда что-нибудь придумаете

Обратите внимание: нужно фиксировать свою реакцию на упражнения, чтобы позже можно было обратиться к этой информации. Мы предлагаем перед началом работы подготовить два блокнота — по одному для каждого партнера — на 30–40 отрывных листов в линейку. Всю работу делайте в этих блокнотах.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Время: около часа.

Цель: увидеть потенциал ваших отношений.

Комментарий: делайте упражнение вместе.

Инструкция:

1. Возьмите два листа бумаги, по одному для каждого из вас. Отдельно друг от друга составьте список коротких фраз, описывающих ваше

- личное представление о глубоко удовлетворяющих любовных отношениях. Включите в него то, что уже имеете и хотите сохранить, и то, что хотели бы получить. Пишите в настоящем времени, как будто это уже реальность. Например: «Нам весело вместе», «У нас отличный секс», «Мы любящие родители», «Мы нежны друг с другом». Все пункты должны быть утвердительными: пишите «Мы мирно улаживаем конфликты», а не «Мы не ссоримся».
2. Поделитесь своими списками. Найдите общие пункты и подчеркните их. (Формулировки могут быть разными, главное — общая идея.) Если партнер написал что-то, с чем вы согласны, но забыли указать, добавьте это в свой список. Пока игнорируйте пункты, которые не разделяете.
 3. Теперь посмотрите на свой расширенный список и присвойте каждому утверждению (в том числе тем, которые партнер не разделяет) рейтинг от 1 до 5 согласно его важности для вас (1 — «очень важно», 5 — «не очень важно»).
 4. Обведите два самых важных для вас пункта.
 5. Поставьте галочку около целей, которых, вы считаете, сложнее всего достичь.
 6. Вместе поработайте над общим видением отношений, как в примере ниже. Начните с пунктов, которые оба считаете самыми важными. Поставьте галочку у тех, которые, как вы оба считаете, сложно выполнить. Внизу выпишите сравнительно важные пункты. Если что-то вызывает у вас разногласия, попробуйте сформулировать компромиссную формулировку, устраивающую обоих. Если не получится, не включайте этот пункт в общий список.

Билл	Наше видение отношений	Дженни
1	Нам весело вместе	1
1	Мы мирно улаживаем разногласия	1
1	У нас хороший секс, мы оба получаем удовольствие	1
1	Мы здоровы и физически активны	1

Билл	Наше видение отношений	Дженни
1	Мы легко и открыто общаемся	1 ✓
1	Мы вместе молимся	1
1	Мы лучшие друзья	1
1	Наши дети в безопасности и счастливы	1
2	Мы доверяем друг другу	1
1	Мы верны друг другу	1
2	Мы оба довольны карьерой	2 ✓
2	Мы хорошие родители	1
2	Мы вместе принимаем важные решения	2
2	Мы удовлетворяем глубочайшие потребности друг друга	2
3	У нас каждый день есть личное время	4
3	Вместе мы чувствуем безопасность	2
3	У нас нет проблем с деньгами	4 ✓
4	Мы живем недалеко от родителей	5 ✓
5	У нас схожие политические взгляды	3

7. Повесьте список на видное место и раз в неделю в начале сеанса читайте его друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ДЕТСКИЕ РАНЫ

Повторите главу 2.

Время: около 30 минут.

Цель: теперь, когда появилось видение будущего, это упражнение перенесет вас в прошлое. Оно призвано освежить воспоминания о родителях и других людях, оказавших на вас влияние, чтобы вы смогли сформулировать свое Имаго.

Комментарий: можно выполнять вместе или в разное время — главное, чтобы полчаса никто вас не отвлекал. Прежде чем приступить, прочитайте инструкцию.

Инструкция:

1. Сделайте медленные упражнения на растяжку, чтобы расслабиться. Сядьте в удобное кресло. Десять раз глубоко вдохните, расслабляясь с каждым вдохом.
2. Почувствовав умиротворение, закройте глаза и представьте дом своего детства — первый, какой только можете вспомнить. Вообразите себя маленьким. Попробуйте увидеть комнаты глазами ребенка. Теперь пройдите по дому и найдите тех, кто глубже всего на вас повлиял в то время. Встречая этих людей, вы будете видеть их с новой ясностью. Задержитесь на каждом. Обратите внимание на положительные и отрицательные черты. Расскажите, что вам было приятно в общении с ними и что не нравилось. Наконец, объясните, чего вы хотели, но так и не получили от них. Без колебаний делитесь гневом, обидой, грустью. Родители в такой фантазии будут признательны за эту информацию.
3. Собрав информацию, откройте глаза и запишите ее, следуя инструкциям к упражнению 3.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ОБСЛЕДОВАНИЕ ИМАГО

*Повторите главу 3.**Время:* 30–45 минут.*Цель:* записать и суммировать информацию, полученную благодаря упражнению 2.*Комментарий:* упражнение можно выполнить самостоятельно.*Инструкция:*

1. На чистом листе бумаги нарисуйте большой круг, чтобы под ним осталось примерно 7,5 см. Разделите пополам горизонтальной линией. С левой стороны круга над линией поставьте заглавную букву Б, а под линией — заглавную букву А.

$$\frac{\text{Б}}{\text{А}}$$

2. В верхней половине рядом с буквой Б перечислите все положительные черты характера матери, отца и других людей, которые сильно на вас повлияли в детстве (все сразу: не надо указывать, кому какая черта принадлежит). Пишите так, как помните то время; не описывайте, каковы эти взрослые сегодня. Пользуйтесь простыми прилагательными и фразами, например: добрый, теплый, умный, верующий, терпеливый, творческий, всегда доступный, полный энтузиазма, надежный.
3. В нижней половине рядом с буквой А перечислите отрицательные черты ключевых для вас людей. Как и ранее, составьте единый список.
Этот перечень положительных и отрицательных черт и есть ваше Имаго.
4. Подчеркните положительные и отрицательные черты, которые, как вам кажется, больше всего на вас повлияли.
5. Под кругом напишите заглавную букву В и закончите предложение: «Больше всего в детстве я хотел получить, но не получил...»
6. Поставьте заглавную букву Г и закончите предложение: «В детстве у меня снова и снова появлялись следующие негативные ощущения: ...»

(Пока не обращайте внимания на заглавные буквы. Мы вернемся к ним в упражнении 5.)

УПРАЖНЕНИЕ 4. ДЕТСКИЕ ФРУСТРАЦИИ

Повторите главу 2.

Время: 30–45 минут.

Цель: узнать о главных детских фрустрациях и описать свою реакцию на них.

Комментарий: упражнение можно выполнить отдельно друг от друга.

Инструкция:

1. На листе бумаги перечислите фрустрации, которые повторялись у вас в детстве (см. пример ниже).

2. Рядом кратко опишите, как вы на них реагировали. (Реакций может быть несколько — перечислите наиболее частые.) Над ними поставьте букву Д, как в примере ниже.

Таблица Мэтта

Фрустрация	Реакция
Старший брат не уделял мне достаточно внимания	Приставал к нему. Не прекращал попыток привлечь его внимание
Отца часто не было	Иногда я сердился. Обычно я пытался ему угодить
Чувствовал, что я хуже старшего брата	Смирился со своей неполноценностью. Пытался не конкурировать напрямую
Отец много пил	Пытался это игнорировать. Иногда у меня болел живот
Мать слишком меня защищала	Старался не откровенничать. Иногда бунтовал

УПРАЖНЕНИЕ 5. ДИАЛОГ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА

Повторите главу 10.

Время: около 30 минут.

Цель: углубить воспоминания о детстве и больше сопереживать друг другу.

Комментарий: определите, кто из вас будет ребенком, а кто родителем.

Партнер, играющий роль ребенка, ведет себя так, будто он — малыш определенного возраста, и говорит в настоящем времени. Ребенок определяет, с кем из родителей хочет поговорить: можно выбрать любого родителя или важного взрослого. Партнер, играющий роль родителя, принимает назначенную роль, но реагирует с большим состраданием, чем реальный родитель.

Инструкция:

1. Сядьте лицом к лицу. Родитель говорит: «Я твой родитель. Как тебе со мной живется?» (Если он в то время уже умер или отсутствовал, скажите: «Как тебе живется без меня?» или «Каково быть моим ребенком?») Ребенок описывает болезненные детские переживания, связанные с этим родителем: «Жить с тобой — ...» или «Жить без тебя — ...» Тот отзеркаливает воспоминания соперечающим тоном: «Давай посмотрим, правильно ли я тебя понял. Ты сказал, что...» И проверяет точность фразой: «Все так?» Если ребенок подтверждает, родитель спрашивает: «Ты хочешь что-то добавить?»
2. Родитель спрашивает: «Что для тебя хуже всего?» Ребенок отвечает: «Для меня хуже всего...» Родитель отзеркаливает. Ребенок продолжает разговор, дополняя следующую фразу: «Когда это происходит, я чувствую... а когда я это чувствую, думаю...»
3. Затем родитель спрашивает: «А что хорошего в том, что ты со мной живешь?» Ребенок отвечает: «С тобой мне хорошо, потому что...» Родитель отзеркаливает. Ребенок продолжает: «Когда это происходит, я чувствую... а когда я чувствую это, думаю...» Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.
4. Теперь родитель спрашивает: «Что лучше всего в жизни со мной?» Ребенок отвечает, используя основу «Лучшее в жизни с тобой — это... Когда это происходит, я чувствую... а потом думаю...» Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.
5. После этого родитель спрашивает: «Какое твое самое большое желание я не исполняю? Что было бы, если бы ты это получил?» Ребенок говорит: «Я больше всего хочу от тебя... И для этого ты должен...» (описывает поведение, которое удовлетворит самую глубокую потребность). Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.

6. Если ребенку больше нечего добавить, родитель подводит итог: называет самую глубокую боль и потребность, подтверждает их, сопереживает и проверяет точность. «Учитывая, что ты испытываешь рядом со мной, и зная твою самую глубокую рану, я понимаю, почему ты больше всего от меня ждешь... и, если я это сделаю, ты испытаешь... Я понимаю, если бы я это сделал, ты почувствовал бы... и подумал... Все так?»
7. Теперь выйдите из роли. Родитель говорит: «Я теперь не родитель, а твой партнер. Спасибо, что поделился своими чувствами». Ребенок отвечает: «Я больше не ребенок, а твой партнер. Спасибо, что меня выслушал».
8. Поменяйтесь ролями и повторите упражнение.
9. Возьмите лист бумаги и кратко изложите то, что узнали о детских ранах и потребностях партнера. Взаимно проверьте точность. Если что-то не так, не критикуйте партнера, а исправьте текст таким образом, чтобы он в полной мере отражал ваши переживания.
10. Когда закончите, поделитесь впечатлениями от этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ПРОФИЛЬ ПАРТНЕРА

Повторите главу 3.

Время: 30–45 минут.

Цель: определить, что нравится и не нравится в вашем партнере, и сравнить его качества с вашим Имаго.

Комментарий: выполняйте упражнение отдельно друг от друга. Не делитесь информацией на этом этапе. Конструктивно ее использовать вам поможет упражнение *диалог с запросом на изменение поведения* на с. 275–278.

Инструкция:

1. На отдельном листе бумаги нарисуйте большой круг, оставив под ним 7,5 см пустого места. Разделите круг пополам горизонтальной линией, как в упражнении 3. Над линией с левой стороны круга поставьте заглавную букву Е, а под линией — заглавную букву Ж.

Е

Ж

2. В верхней половине круга (рядом с буквой Е) перечислите положительные черты вашего партнера. Включите черты, которые вас изначально в нем привлекли.
3. В нижней половине круга рядом с буквой Ж перечислите отрицательные черты партнера.
4. Подчеркните положительные и отрицательные черты, которые, как вам кажется, больше всего на вас влияют.
5. Теперь вернитесь к упражнению 2 и сравните ваше Имаго с чертами партнера. Схожие черты отметьте звездочкой.
6. Внизу страницы закончите предложение: «В партнере мне больше всего нравится то, что...»
7. А потом закончите фразу: «Я больше всего хочу, но не получаю от моего партнера...»

Обратите внимание: смысл этих наблюдений вы поймете, когда выполните следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 7. НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ДЕЛА

Повторите главу 2.

Время: 15–20 минут.

Цель: упражнение упорядочит информацию, полученную в ходе упражнений 2–6. Вы получите описание своих незаконченных дел — скрытые мотивы, которые принесли в любовные отношения.

Комментарий: делайте это упражнение отдельно друг от друга.

Инструкция:

Возьмите лист бумаги и напишите предложения, выделенные ниже жирным шрифтом. Закончите их фразами, которые написали рядом с соответствующими буквами в упражнениях, указанных в квадратных скобках.

Я всю жизнь ищу человека со следующими чертами характера [черты, которые вы обвели рядом с буквой Б упражнения 3 на с. 259]:

Когда я рядом с таким человеком, меня беспокоят эти черты [черты, которые вы обвели рядом с буквой А, пункт 3 упражнения 3 на с. 259]:

Я хочу, чтобы этот человек дал мне [буква В, пункт 5 упражнения 3, с. 259]:

Если мои нужды не удовлетворены, у меня возникают следующие чувства [буква Г, пункт 6 упражнения 3, с. 259]:

И я часто реагирую следующим образом [буква Д, упражнение 4, с. 260]:

Упражнение 7 — последнее в первой части курса. Теперь у вас есть видение отношений, описание вашего Имаго, перечень детских фрустраций и схем борьбы с ними, таблица с перечислением того, что вам нравится и не нравится в партнере, и описание скрытых мотивов, которые вы привнесли в отношения.

УПРАЖНЕНИЕ 8. ИМАГО-ДИАЛОГ

Повторите главу 8.

Время: 45–60 минут.

Цель: научиться внимательно слушать то, что говорит партнер; понимать его точку зрения и подтверждать ее; выражать сопереживание его чувствам.

Комментарий: упражнение состоит из трех этапов. Выполняйте его вместе и часто. *Имаго-диалог* — очень эффективный инструмент общения, взаимного исцеления и глубокого соединения. Это центральный лечебный процесс в Имаго-терапии отношений. Сначала он будет казаться неестественным и тяжелым, но это отличный способ обеспечить адекватное общение. Со временем упражнение перестанет казаться механическим. Когда вы его выучите, заметите, что

упорядоченный процесс нужен не всегда: все три этапа необходимы только в случае обсуждения очень противоречивых тем или при сбое коммуникации. После многомесячной практики вы почувствуете большую безопасность, станете меньше реагировать на замечания и испытаете более глубокое чувство единения и связи.

Инструкция:

1. Определите, кто будет отправителем, а кто получателем. Отправитель говорит: «Я хотел бы провести *диалог*. Сейчас подходящее время?» (Важно, чтобы получатель отреагировал как можно быстрее. Если это невозможно, назначьте удобное время в ближайшем будущем, чтобы партнер знал, когда его выслушают.) Отправитель сообщает о готовности словами: «Я могу сейчас поговорить».
2. Отправитель и получатель смотрят друг на друга, устанавливают зрительный контакт и синхронно делают три глубоких вдоха.
3. Отправитель очень сжато, простыми словами говорит получателю то, что хотел сообщить, описывая от первого лица свои мысли и чувства. При первом выполнении выберите нейтральное и очень простое сообщение. Например: «Я проснулась сегодня утром и поняла, что у меня болит горло. Мне не хотелось идти на работу, поэтому я решила остаться дома».

Обратите внимание: чтобы с помощью *Имаго-диалога* выразить признательность, хорошо начать с фразы: «Я в тебе ценю в том числе, что ты...»

4. Затем получатель отзеркаливает то, что сказал отправитель, начиная словами: «Если я правильно тебя понял...» или «Если я точно тебя услышал...» Например: «Если я правильно тебя понял, ты проснулась с больным горлом, плохо себя чувствовала и решила остаться поработать дома. Все так?» Отправитель говорит, правильно или нет принято сообщение. Если да, переходите к пятому пункту. Если нет, отправитель без намека на критику объясняет, чего не хватало или что было лишним. Получатель отзеркаливает.

Это продолжается до тех пор, пока отправитель не подтвердит, что сообщение понято верно.

5. Затем получатель спрашивает: «Ты хочешь что-то добавить на эту тему?» Если да, отправитель сообщает дополнительную информацию. Получатель снова отзеркаливает и просит развернуть мысль до тех пор, пока отправитель не выскажется полностью. (Это важно, потому что таким образом отправителю проще выразить все свои мысли и чувства по поводу исходного утверждения, а получатель не будет реагировать на незавершенное сообщение. Фраза «на эту тему» помогает отправителю ограничиться одним вопросом за раз.)
6. Когда отправитель закончил передавать сообщение, получатель подводит итог, начиная с вводной фразы: «Давай посмотрим, все ли я понял...» После этого спрашивает: «Правильно?» Это помогает получателю лучше понять отправителя, увидеть логику в его словах, что очень важно для следующего этапа — подтверждения. Если отправитель говорит, что сообщение было услышано полностью и точно, переходите к седьмому этапу.
7. Получатель подтверждает сообщение отправителя, начиная, например, с таких слов: «Это имеет смысл, потому что...», или «Я это понимаю, учитывая, что...», или «Я вижу, почему ты так говоришь...» Например: «То, что ты говоришь, имеет смысл. У тебя болело горло, и ты плохо себя чувствовала, поэтому я могу понять, почему ты не пошла сегодня на работу». Такой ответ свидетельствует, что получатель понял логику сказанного. Получателю необязательно соглашаться с отправителем, но важно увидеть его «правду». Получатель проверяет, почувствовал ли отправитель подтверждение. Если да, переходите к восьмому этапу.
8. Получатель выражает сопереживание, начиная с фразы: «Представляю, как ты себя чувствовал...» или «Могу вообразить твои чувства...» Например: «Я могу представить, как ты была огорчена из-за того, что пропустила день на работе». Чувства лучше

выражать одним словом: «гнев», «раздражение», «радость» и так далее. Если слов больше — например, «ты чувствовала, что не хочешь идти на работу», — это, вероятно, не чувство, а мысль. Затем получатель уточняет: «Ты так себя чувствовала?» Или: «Я правильно понял твои чувства?» Если получатель не представил или неверно воспринял выраженное чувство, отправитель поясняет. Когда чувство определено, получатель спрашивает: «Ты хочешь что-то еще добавить об этом чувстве?» Продолжайте, пока все не проясните.

9. Когда получатель прошел все три этапа — отзеркаливание, подтверждение и сопереживание, — партнеры меняются местами. Новый отправитель (бывший получатель) может отреагировать на исходное сообщение партнера или выразить не связанное с этим чувство или мысль. Пройдите все этапы, как и раньше.
10. С помощью трехэтапного *Имаго-диалога* поделитесь тем, что каждый узнал о себе в ходе упражнения 2 («*Детские раны*»). Слушая, пытайтесь представить детские фрустрации и боль партнера. Когда придет ваша очередь говорить, разбейте свои замечания на простые, легкие для запоминания утверждения.

УПРАЖНЕНИЕ 9. РЕШЕНИЕ О ПРИВЕРЖЕННОСТИ

Повторите главу 7.

Время: 60–90 минут.

Цель: ощущение безопасности, постепенно повышающее уровень близости; упражнение гарантирует, что во время выполнения вы останетесь вместе.

Комментарий: делайте это упражнение вместе.

Инструкция:

1. Представьте, что ваши отношения — это прямоугольник, в сторонах которого есть пробелы. Эти пробелы представляют собой

запасные выходы. Под ними мы подразумеваем все неуместные способы, с помощью которых вы ищете безопасности, удовлетворяете свои потребности и выкачиваете энергию из отношений. По сути, выходы позволяют отреагировать на свои чувства, а не обсуждать их с партнером.

2. Четыре угла прямоугольника — катастрофические выходы: самоубийство, развод (или расставание), убийство и сумасшествие. Проанализируйте свои мысли и чувства и определите, думаете ли вы о выходе из отношений через один из угловых выходов. Если да, призываем вас закрыть их на период совместной работы над упражнением. Если вы не можете принять такое решение — свяжитесь с имаго-психотерапевтом и начните курс лечения. Теперь возьмите четыре листа бумаги, по два каждому. На первом составьте полный перечень своих некатастрофических выходов. Это, например, пересдать, допоздна задерживаться на работе, проводить слишком много времени с детьми — все, что вы делаете преимущественно ради того, чтобы избежать партнера (более полный список приведен на с. 116–117).
3. Используя методику отзеркаливания, описанную в упражнении 8 («*Имаго-диалог*»), по очереди расскажите о своих выходах. (Использовать все шаги *Имаго-диалога* необязательно: достаточно только части с отзеркаливанием.)

Пример:

ПАРТНЕР 1: «Я осознаю, что беру работу на выходные, потому что боюсь проводить с тобой время и конфликтовать».

ПАРТНЕР 2: «Ты думаешь, что приносишь из офиса работу, потому что боишься проводить со мной время. Я правильно тебя поняла?»

ПАРТНЕР 1: «Не совсем. Я сказал: думаю, что одна из причин, по которой я приношу домой работу, — это чтобы не проводить с тобой время, потому что мы конфликтуем и мне это неприятно. Но есть и другие причины».

ПАРТНЕР 2: «Хорошо. Ты говоришь, что одна из причин, по которой ты работаешь в выходные, — чтобы проводить со мной меньше времени, поскольку мы ругаемся и тебе это неприятно. Но есть и другие причины. На этот раз я тебя поняла?»

ПАРТНЕР 1: «Да, ты услышала меня правильно».

4. Теперь, работая со списком, поставьте галочки рядом с выходами, которые вы хотите устранить или использовать реже, чем сейчас. Поставьте крестик рядом с выходами, которые сложно изменить.
5. Заполните и напишите следующее соглашение: «Начиная с этой недели [вставить дату] я не буду приносить работу домой и соглашаюсь поговорить о том, почему я работаю по выходным, а также о моем страхе с тобой конфликтовать».

Обратите внимание: важно поговорить о страхе, который заставляет искать выход. *Имаго-диалог* обеспечивает безопасность, которая парадоксальным образом закрывает выход избегания. После того как вы обсудили ваши чувства, важно закрыть выход, если он забирает энергию из ваших отношений.

УПРАЖНЕНИЕ 10. ЗАБОТЛИВЫЕ ПОСТУПКИ

Повторите главу 9.

Время: около часа.

Цель: делясь конкретной информацией о том, что доставляет вам удовольствие, и соглашаясь регулярно доставлять удовольствие партнеру, вы можете превратить ваши отношения в зону безопасности.

Комментарий: пункты 1–3 при желании можно выполнять отдельно друг от друга. Остальное делайте вместе.

Инструкция:

1. Первый этап процесса — определить, что ваш партнер уже делает, чтобы доставить вам удовольствие. Возьмите отдельные листы бумаги и приведите как можно больше вариантов. Пишите

конкретно и позитивно, сосредоточивайтесь на том, что происходит с определенным постоянством. «Я чувствую, что ты меня любишь и заботишься обо мне, когда ты...»

Пример:

- наливаешь мне еще кофе, если чашка пуста;
- разрешаешь первым прочитать начальную полосу журнала;
- целуешь меня перед уходом;
- звонишь с работы просто поговорить;
- рассказываешь о важных событиях в твоей жизни;
- массируешь мне спину;
- говоришь, что меня любишь;
- спрашиваешь, купить ли мне что-нибудь вкусненькое;
- делаешь неожиданные подарки;
- садишься рядом, когда мы смотрим телевизор;
- слушаешь меня, когда я нервничаю;
- советуешься со мной, прежде чем строить планы;
- молишься со мной и за меня;
- готовишь особый воскресный ужин;
- хочешь заниматься со мной любовью;
- делаешь мне комплименты по поводу того, как я выгляжу.

2. Теперь вспомните романтическую стадию ваших отношений. Как вы заботились друг о друге тогда, но потом перестали? Возьмите отдельные листы бумаги и закончите предложение: «Раньше я чувствовал, что ты меня любишь и заботишься обо мне, когда ты...»

Пример:

- писала мне любовные письма;
- дарил мне цветы;
- держала меня за руку, когда мы гуляли;
- шептал мне на ушко что-нибудь сексуальное;
- звонил мне, чтобы сказать, как ты меня любишь;

- готовила мне особые ужины;
- оставался допоздна, чтобы разговаривать и заниматься любовью;
- занималась со мной любовью больше раза в день;
- целовала меня, когда уходил, и обнимала, когда я возвращался домой.

3. Теперь подумайте о поступках, направленных на выражение любви и заботы, которых вы всегда ждали, но никогда о них не просили. Они могут проистекать из вашего представления об идеальной паре или из предыдущего опыта. (Не следует, однако, просить о том, что сейчас служит источником конфликта.) Это могут быть очень личные фантазии. При любой возможности выражайте запрос количественно. Закончите предложение: «Я хотела бы, чтобы ты...»

Пример:

- делал мне массаж тридцать минут без остановки;
- принимала со мной душ;
- покупал мне серебряные украшения в качестве сюрприза;
- пошла со мной в поход три раза за лето;
- спала со мной обнаженной;
- раз в месяц обедал со мной в ресторане;
- читал со мной роман на рождественских каникулах;
- ужинал на свежем воздухе.

4. Теперь соедините все три списка и обозначьте важность *заботливых поступков* цифрами от 1 до 5 (1 — «очень важно», 5 — «не столь важно»).

5. Обменяйтесь перечнями. Изучите текст партнера и отметьте крестиком пункты, которые пока не хотите выполнять. (Проверьте, готовы ли вы сделать все, что не отметили.) С завтрашнего дня в течение двух месяцев делайте как минимум два *заботливых поступка* ежедневно, начиная с тех, которые вам легче всего даются.

Если в голову пришла какая-то идея, добавьте в список. Когда партнер о вас заботится, отдайте ему должное и поблагодарите. Как мы писали в главе 8, эти *заботливые поступки* — подарки, а не обязанность. Делайте их независимо от того, что вы чувствуете по отношению к партнеру, и независимо от того, сколько *заботливых поступков* он совершил.

6. Если у кого-то из вас упражнение вызывает сопротивление, продолжайте его выполнять, пока это чувство не исчезнет (боязнь удовольствий мы разобрали на с. 155–159).

УПРАЖНЕНИЕ 11. СПИСОК СЮРПРИЗОВ

Повторите с. 153–154

Время: 15–20 минут.

Цель: обогатить заботливое поведение в упражнении 10 неожиданными удовольствиями, чтобы усилить чувство безопасности и связи.

Комментарий: упражнение нужно делать отдельно друг от друга и держать в секрете от партнера.

Инструкция:

1. Составьте список особенно приятных вещей, которые могли бы сделать для своего партнера. Не угадывайте: вспомните, что доставляло ему удовольствие в прошлом, или прислушайтесь к его намекам и репликам. Старайтесь обнаружить его скрытые желания и устремления, как сыщик. Держите свой список подальше от его глаз.
2. Выберите один пункт и удивите партнера на этой неделе. Старайтесь делать сюрпризы как минимум раз в неделю.
3. Отмечайте даты, когда делаете сюрпризы.
4. На отдельном листе указывайте даты и содержание сюрпризов, которые получили от партнера. Благодарите его за то, что он вас удивляет.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks