

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
ОТНОШЕНИЯ

ЗАШЛИ В ТУПИК?

Тупик – остановка движения

Не вниз,



ВВЕРХ



Идеальные отношения



ПРОЕКЦИЯ

Растёт напряжение
Отсутствует диалог
Мешают идеальные
представления
Опыт в семье

Бессознательные мотивы

Не принимается ответственность

—

ОБВИНЕНИЯ



РЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ссоры, на повышенных тонах;

Обиды, претензии;

Психологическое и физическое насилие

Сплетни, обсуждение партнёра с родственниками, друзьями, коллегами

ЧТО ДЕЛАТЬ

По старому

- Думать за партнёра
- Оценивать
- Контролировать другого
- Предугадывать
- Ждать желаемого
- Двигаться по жизни с установкой «нужно бороться»

По новому

- Знать о себе (цель отношений для МЕНЯ!)
- Принимать
- Доверять
- Спрашивать
- Говорить о желаниях
- Владение способами корректной коммуникации

Самые крепкие отношения -

это отношения между людьми, которые
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИНТЕРЕСНЫ ДРУГ
ДРУГУ.

Они могут жить отдельно, не зависят друг от
друга ни материально, ни эмоционально.

ЛИТЕРАТУРА

- Мигель Руис «Мастерство любви»
- Хорхе Букай «Любить с открытыми глазами»
- А.Я. Варга «Семейная системная психотерапия»