

ПРОГРАММА КЛУБА «Я ЕСТЬ» - СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ,
НОЯБРЬ.

«Я, ТЫ И ТО, ЧТО МЕЖДУ НАМИ»

Трёхмесячная программа клуба «Я ЕСТЬ» о
привязанности, близости и способности
оставаться целостной в отношениях.

12 ЛЕКЦИЙ · 12 ПРАКТИК · 12 ПЯТНИЧНЫХ РЕФЛЕКСИЙ · 3 ГРУППОВЫЕ ZOOM-
ВСТРЕЧИ

Главная идея программы



Большинство людей довольно хорошо знают, как надо строить отношения.

Они знают, что нужно говорить о чувствах, обозначать границы, не контролировать партнёра, не молчать месяцами, не спасать того кто взрослый, не соглашаться против собственной воли, но в реальной жизни происходит другое.

Близкий человек отдаляется, а вы начинаете его догонять.

Он молчит, а вы уверены, что отношения закончились.

Он недоволен, а ваше уверенное «нет» внезапно превращается в привычное «хорошо».

Он приближается, а вам становится тесно, тревожно, хочется исчезнуть, вы задыхаетесь.

Вам нужна поддержка, но вместо просьбы о ней, вы начинаете критиковать партнера, обижаетесь, намекаете или делаете всё самостоятельно.

Неизбежно возникает конфликт и вот перед вами стоит уже не ваш муж, а все те кто когда-то вас не услышал, не выбрал или оставил одну.

Почему так происходит?

Ответ на этот вопрос таится в понимании теории привязанности. Именно она сформировалась раньше чем каждый из вас научился говорить, успокаивать себя, обеспечивать свою безопасность. Ваша система привязанности запечатлела в вас определенные парены по которым вы удерживаете отношения и восстанавливаете чувство безопасности именно поэтому когда что-то во вне идет не так вы можете начать: цепляться за другого, угождать, контролировать, нападать, замирать, отстраняться или делать вид, что вам никто не нужен.

Запомните, потребность в безопасной гавани сохраняется на протяжении всей жизни, а система привязанности особенно активируется в ситуациях внутренней или внешней опасности, когда человек не может справиться в одиночку.

Поэтому программа «Я, ты и то, что между нами» не ограничивается ответом на вопрос:

«Какой у меня тип привязанности?»

Она отвечает на более сложные и важные вопросы:

Что именно происходит со мной, когда близость с другим оказывается под угрозой?

Почему мой способ защиты в итоге создаёт именно то, чего я больше всего боюсь?

Как научиться говорить о своих потребностях без нападения на другого, обид, намеков?

Как сохранить связь и не потерять в ней себя?

Как я пытаюсь спасти нашу связь?

Как научиться замечать этот процесс раньше чем он начинает действовать на автомате?

Как понять, способен ли другой человек быть со мной в отношениях?

Что именно покупает участник программы?

Вы покупаете не двенадцать лекций о том, почему родители снова во всём виноваты.

Вы входите в регулярное психоаналитическое пространство, где одна тема каждую неделю проходит четыре уровня.

**Понедельник —
аудиорефлексия,
здесь важно
услышать и понять.**

Лекция поможет символизировать ваш опыт, найти нужные слова тому, что раньше переживалось как необъяснимая тревога, злость, стыд, пустота или желание исчезнуть.

**Среда —
аудиопрактика, здесь
важно прожить
новый опыт телом.**

Практика строит мост между головой и телом. Вы не только узнаете свои привычные механизмы и сценарии, но и замечаете:

- когда и как срабатывает автоматическая реакция;
- что происходит в теле;
- какое ваше чувство спрятано под механизмами защиты;
- какая ваша потребность сих пор остаётся без слов;
- .

Пятница — работа в чате, здесь важно отрефлексировать

Чат это не место для коллективной раздачи советов.

Чат это структурированная работа, где участницы учатся:

- находить слова рассказывая о своём состоянии;
- отделять факт от интерпретации;
- видеть свои сценарии и шаблоны в поведении;
- замечать другого человека как отдельного, а не как продолжение себя;
- выдерживать несколько точек зрения;
- превращать переживание в осмысленный опыт.

Zoom — здесь важно дать себе шанс попробовать новый способ быть в отношении с другими

На Zoom-встречах теория превращается в межличностный опыт:

- попросить;
- быть услышанной;
- услышать другого;
- выдержать «нет»;
- назвать уязвимое чувство;
- обозначить границу;
- попробовать восстановить контакт или диалог после конфликта.

Увидеть происходящий с вами процесс, остаться со своей эмоцией, разыграть новый способ взаимодействия и интегрировать полученный новый опыт.

Что изменится в вашей реальной жизни?

К завершению трёх месяцев вы не будете обязаны стать человеком, который никогда не тревожится и умеет по инструкции строить отношения.

Но у вас точно появятся конкретные навыки:

- до автоматической реакции, замечать момент, когда активируется тревога привязанности;
- различать фактическое поведение другого и собственное ожидание от другого основанное на детских травмах;
- понимать, что вы делаете под угрозой потери связи: догоняете, угождаете, контролируете, нападаете, замолкаете или исчезаете;
- уметь создавать небольшую паузу между триггером и действием;
- уметь находить страх, боль, стыд или печаль под привычной злостью;
- прямо формулировать просьбу вместо намёка, проверки или претензии;
- принимать поддержку, не обесценивая её;
- слышать чужое «нет», не превращая его автоматически в «меня не любят»;
- сохранять отдельность в близости;
- видеть отрицательный цикл отношений и не усиливать его;
- различать отношения, которые способны развиваться, и связь, которую вы годами пытаетесь сохранять в одиночку;
- разговаривать о нанесённой боли и оценивать реальные шансы по восстановлению близости;
- опираться не только на одного человека, но и на более широкую систему связей;
- понимать, что надёжность это не врождённый характер, а набор повторяемых действий.

Что останется у участницы после программы?

У каждой участницы будет собран собственный комплект опор:

1. Карта значимых отношений.
2. Карта триггеров привязанности.
3. Описание собственной защитной стратегии.
4. Схема отрицательного цикла.
5. Личные протоколы эмоциональной регуляции.
6. Формула ясной просьбы.
7. Карта «Моё, твоё, наше».
8. Структура разговора после нанесённой обиды.
9. Критерии надёжной и ненадёжной связи.
10. Личный протокол безопасной близости на следующие 30 дней.

МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ

«ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?»

ЗАДАЧА МЕСЯЦА: СТАБИЛИЗАЦИЯ

Первый месяц программы не будет требовать от вас немедленно изменить партнёра, поговорить с матерью о своем детстве или научиться бесстрашно отказывать начальнику.

Сначала мы будем учиться смотреть на мир через психоаналитическую оптику.

ИТОГ МЕСЯЦА:

«Вы будете понимать, что запускает вашу реакцию, как вы защищаетесь и в какой точке ещё могли бы остановиться».



НЕДЕЛЯ 1

Почему рядом с близким человеком мы становимся особенно уязвимыми

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Привязанность: почему нам нужен другой и почему это не слабость»

В лекции:

- привязанность как пожизненная система поиска безопасности;
- почему она особенно активируется в ситуациях неопределённости, конфликта, болезни, разлуки и потери;
- чем потребность в другом отличается от беспомощной зависимости;
- что такое «тихая гавань»;
- что такое «надёжная база»;
- почему ощущение опоры помогает становиться самостоятельнее;
- почему сильнее всего нас задевают люди, от которых мы ожидаем заботы, поддержки и признания;
- как привязанность проявляется не только в паре, но и в отношениях с родителями, детьми, друзьями и авторитетными людьми.

НЕДЕЛЯ 1

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Карта моих значимых связей»

Вы выбираете пять важных для вас отношений и исследуете:

- почему этот человек важен;
- чего вы от него ждёте;
- насколько отношения надёжны;
- насколько они напряжённые;
- может ли вы обратиться к этому человеку, когда вам трудно;
- что обычно получаете в ответ;
- где испытываете чувство безопасности;
- где постоянно находитесь настороже.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Куда я иду, когда мне трудно?»

НЕДЕЛЯ 2

Как прошлый опыт становится вашей сегодняшней реальностью

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Два вопроса о близости: “Можно ли на тебя положиться?” и “Достойна ли я любви?”»

В лекции:

- что такое внутренние рабочие модели;
- как из повторяющегося опыта формируются ожидания от себя и других;
- почему один человек замечает заботу, а другой мгновенно видит признаки отвержения;
- как прошлый опыт превращается в автоматическую интерпретацию настоящего;
- почему ощущение угрозы ещё не доказывает наличие угрозы;
- как рабочая модель начинает функционировать как самосбывающееся пророчество;
- почему детский опыт влияет на будущее, но не определяет его окончательно.

Рабочие модели связаны с двумя фундаментальными вопросами: «Могу ли я на тебя положиться?» и «Достоин ли я твоей любви?». Становясь автоматическими, они способны исказить восприятие и переживаться не как гипотеза, а как очевидная реальность.

НЕДЕЛЯ 2

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Моя внутренняя карта отношений»

Участница выбирает одну повторяющуюся ситуацию:

- человек долго не отвечает;
- критикует;
- просит о помощи;
- отказывается;
- хочет приблизиться;
- выглядит расстроенным;
- проводит время отдельно.

И завершает фразы:

Когда это происходит, я сразу думаю, что другой...

В этот момент я чувствую себя...

Мне кажется, что со мной...

Я ожидаю, что дальше произойдёт...

Поэтому я обычно...

Что из этого является фактом?

Что является моим ожиданием?

Что в нынешних отношениях подтверждает это ожидание, а что ему противоречит?

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что я заранее решаю за другого?»

НЕДЕЛЯ 3

Как мы пытаемся спасти нашу эмоциональную связь?

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Догнать, исчезнуть или замереть: наши стратегии привязанности»

В лекции:

- надёжная стратегия: признать потребность и обратиться за контактом;
- тревожная стратегия: усиливать сигнал, догонять, контролировать, обвинять, проверять;
- избегающая стратегия: подавлять потребность, уходить в работу, отдаляться, обесценивать близость;
- тревожно-избегающая стратегия: одновременно стремиться к близости и пугаться её;
- почему стратегия — не характер и не диагноз;
- почему один человек может вести себя по-разному в разных отношениях;
- какую задачу когда-то решала каждая защита;
- как защита постепенно становится единственным способом реагировать.

НЕДЕЛЯ 3

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Мой автоматический маршрут»

Участница разбирает один недавний эпизод:

1. Что фактически произошло?
2. Что я почувствовала телом?
3. Какой смысл мгновенно придала ситуации?
4. Чего испугалась?
5. Что сделала?
6. Как другой человек понял мою реакцию?
7. Что сделал он?
8. Что это подтвердило в моём первоначальном страхе?
9. Какую потребность моя стратегия пыталась защитить?
10. Какую цену я за неё заплатила?

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что моя защита сохраняет — и что разрушает?»

НЕДЕЛЯ 4

Почему в трудный момент нам недоступно то, что мы знаем?

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Когда знание вылетает в трубу: тело, эмоции и окно переносимости»

В лекции:

- почему реакция начинается в теле раньше, чем появляется осмысленная мысль;
- что такое повышенное возбуждение: паника, суетливость, ярость, желание немедленно действовать;
- что такое пониженное возбуждение: онемение, усталость, пустота, желание исчезнуть;
- почему подавление чувства не равно регуляции;
- как тревожный человек усиливает эмоцию, а избегающий пытается её выключить;
- что такое сорегуляция;
- как другой человек может помочь нервной системе вернуться в равновесие;
- что можно сделать до разговора, чтобы разговор действительно состоялся.

НЕДЕЛЯ 4

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Пять минут до реакции»

Участница формирует личный протокол:

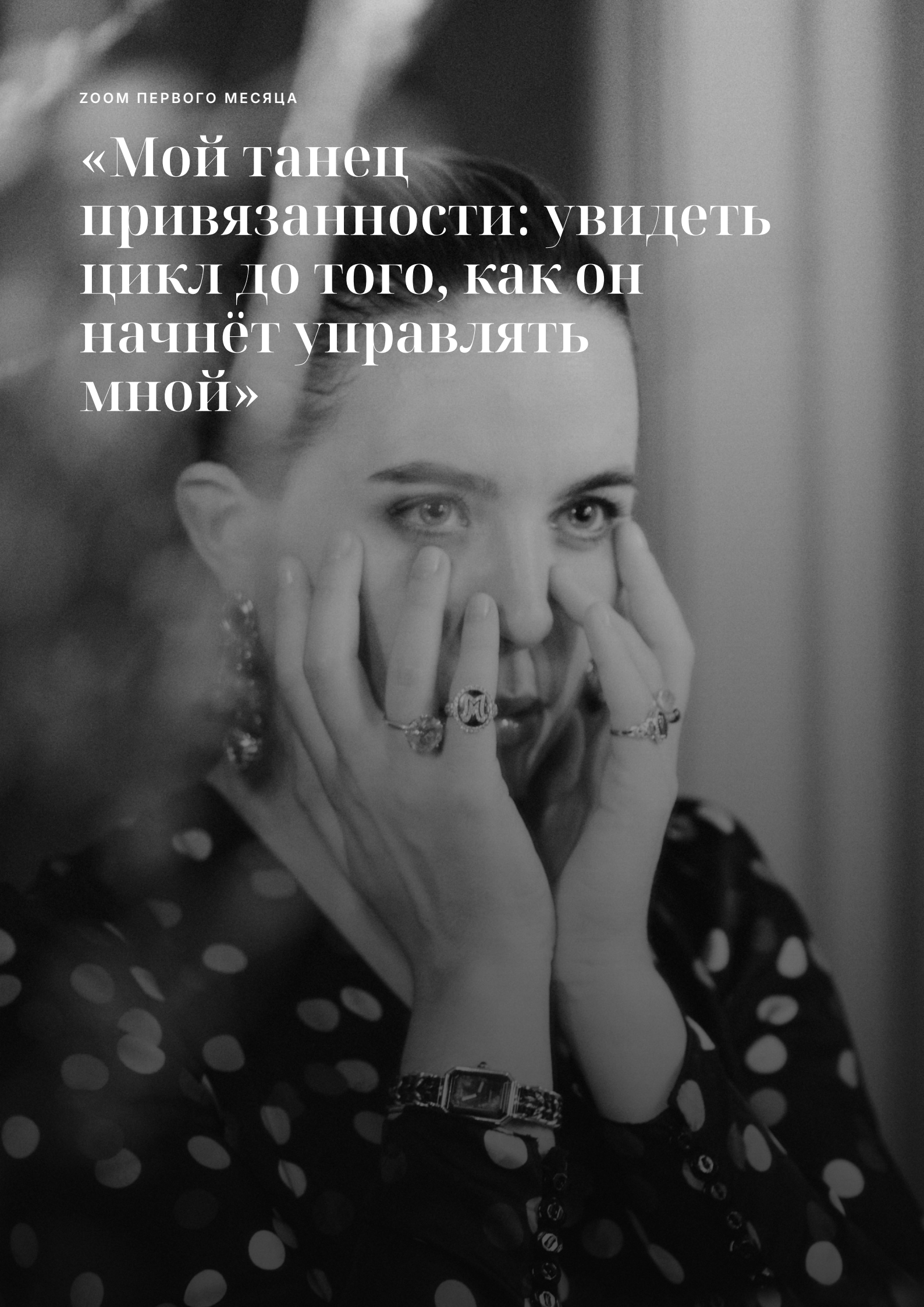
1. Остановить автоматическое действие.
2. Найти физическую опору.
3. Назвать телесное ощущение.
4. Оценить интенсивность состояния.
5. Назвать видимую эмоцию.
6. Спросить: «Что находится под ней?»
7. Определить потребность.
8. Выбрать следующий шаг: контакт, просьба, пауза, граница или обращение к другой опоре.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что меня действительно успокаивает?»

ZOOM ПЕРВОГО МЕСЯЦА

«Мой танец
привязанности: увидеть
цикл до того, как он
начнёт управлять
мною»



МЕСЯЦ ВТОРОЙ

«КАК МЫ ТЕРЯЕМ ДРУГ ДРУГА — И КАК МОЖЕМ СНОВА ВСТРЕТИТЬСЯ»

ЗАДАЧА МЕСЯЦА: РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Первый месяц помог увидеть собственную реакцию.

Во втором мы переходим к тому, что происходит между двумя людьми:

- как одна защита запускает другую;

- что находится под злостью и молчанием;

- как говорить о своих потребности;

- как слышать другого;

- как просить, не требуя;

- как отвечать, не исчезая и не спасая.

ИТОГ МЕСЯЦА:

«Я умею говорить о том, что со мной происходит, и сохранять себя рядом с отдельным другим человеком».



НЕДЕЛЯ 5

Почему один и тот же конфликт повторяется снова

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Мы ссоримся не из-за кружки: отрицательный цикл отношений»

В лекции:

- почему содержание конфликта часто вторично;
- цикл «требование — отстранение»;
- цикл «нападение — нападение»;
- цикл взаимного молчания;
- как протест одного становится угрозой для другого;
- почему каждый партнёр получает подтверждение своего главного страха;
- как отказаться от поиска виноватого;
- почему общим противником становится цикл, а не человек;
- как дать циклу название и начать замечать его раньше.

Соединяем внутренний цикл эмоций с внешним циклом взаимодействия: когда один прячется, другой злится, первый отстраняется ещё сильнее, а агрессия второго возрастает.

НЕДЕЛЯ 5

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Круг, который мы создаём вдвоём»

Участница заполняет схему:

Другой делает...

Я понимаю это как...

Я чувствую...

Я защищаюсь через...

Другой понимает мою защиту как...

Он делает...

Я окончательно убеждаюсь, что...

Затем ищет:

- самую раннюю точку цикла;
- фразу, которая могла бы назвать процесс;
- действие, которое не усиливает привычный танец.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«В какой точке мы теряем друг друга?»

НЕДЕЛЯ 6

Что находится под привычной реакцией

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Что прячется под злостью, критикой и молчанием»

В лекции:

- первичные и вторичные эмоции;
- гнев как защита от страха, стыда, боли и беспомощности;
- контроль как попытка избавиться от неопределённости;
- критика как протест против утраты связи;
- молчание как способ не быть затопленной;
- обесценивание как защита от зависимости;
- почему назвать злость недостаточно;
- как перейти от обвинения к более точному эмоциональному сообщению.

Рассматриваем эмоции как программы действий: гнев побуждает бороться, стыд — спрятаться, страх — искать защиту или спастись. Изменение начинается, когда человек распознаёт более глубокий слой переживания и связывает его со своей потребностью.

НЕДЕЛЯ 6

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Под моей защитой»

Участница исследует один эпизод:

Что я показала другому?

Что происходило в теле?

Что я почувствовала раньше злости, холода или обесценивания?

Чего я боялась?

Что было особенно больно?

Чего мне хотелось от другого?

Как можно сказать об этом, не делая его виноватым во всех моих чувствах?

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что я показываю — и что переживаю на самом деле?»

НЕДЕЛЯ 7

Почему нам трудно просить прямо

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Если бы вы меня любили, вы бы догадались: желание, просьба и требование»

В лекции:

- почему потребность нередко переживается как унижение;
- скрытые формы просьбы: обида, критика, спасательство, молчание, беспомощность;
- протестное поведение;
- чем просьба отличается от требования;
- почему просьба признаёт отдельность другого;
- что означает получить «нет»;
- почему отказ в одной просьбе не равен отказу от личности;
- как не делать одного человека единственным источником удовлетворения всех потребностей;
- как принимать поддержку, не обесценивая её.

НЕДЕЛЯ 7

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Просьба без нападения и самоотмены»

Формула практики:

Когда происходит...

Я замечаю, что чувствую...

Для меня важно...

Я прошу тебя...

Ты можешь согласиться, отказаться или предложить другой вариант.

Если ты не можешь, мне потребуется решить, как ещё я могу еще о себе позаботиться.

Участница превращает одну привычную претензию в конкретную, выполнимую просьбу.

Не:

«Обращайте на меня хоть какое-нибудь внимание».

А:

«Мне важно поговорить сегодня без телефонов. Ты можешь выделить на это полчаса после ужина?»

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что я делаю вместо просьбы?»

НЕДЕЛЯ 8

Как быть чуткой и не превращаться в спасателя

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Услышать другого и не исчезнуть самой: чуткость, границы и ваш честный ответ»

В лекции:

- что такое чуткость;
- замечать сигнал — не значит угадывать мысли;
- правильно интерпретировать — не значит считать свою версию единственно верной;
- своевременно отвечать — не значит немедленно выполнять всё, чего хочет другой;
- эмпатия и согласие;
- поддержка и спасательство;
- граница и отвержение;
- способность сказать «да», «нет», «не сейчас»;
- почему надёжная связь предполагает, что обоим людям есть место в отношениях.

Определяем чуткость как способность воспринимать сигнал, верно его интерпретировать и отвечать достаточно быстро и адекватно.

НЕДЕЛЯ 8

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Услышать — не значит согласиться»

Три шага чуткого ответа:**1. Отразить:**

«Правильно ли я услышала, что...»

2. Признать смысл:

«Я могу понять, почему для тебя это важно...»

3. Дать честный ответ:

«Я могу это сделать»;

«Я не могу»;

«Не сейчас»;

«Могу предложить другой вариант».

Затем участница отслеживает:

- что происходит в теле, когда другой просит;
- где появляется желание немедленно спасти;
- где возникает желание закрыться;
- как остаться в контакте, не отменяя собственного ответа.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Что для меня означает чужое “нет”?»

ZOOM ВТОРОГО МЕСЯЦА

«Попросить и остаться собой»



МЕСЯЦ ТРЕТИЙ

«БЛИЗОСТЬ БЕЗ ПОТЕРИ СЕБЯ»

ЗАДАЧА МЕСЯЦА: КОНСОЛИДАЦИЯ

Третий месяц соединяет внутреннюю опору, близость и реальность отношений.

Участницы исследуют:

- как быть отдельной и оставаться в связи с другим;
- как оплакать то, чего не удалось получить;

- как перестать требовать от настоящего исправить ваше прошлое;

- как восстанавливается доверие;

- как понять пределы отношений;

- какие действия составляют надёжную привязанность.

ИТОГ МЕСЯЦА:

«Я умею сохранять себя в близости, восстанавливать доступную связь и признавать, когда другой человек на связь не способен».



НЕДЕЛЯ 9

Близость и отдельность

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Отдельность не враг любви: я, ты и то, что принадлежит нам обоим»

В лекции:

- привязанность и автономия;
- созависимость и взаимозависимость;
- тревожное слияние;
- избегающая псевдосамодостаточность;
- почему зрелая связь не требует постоянного совпадения;
- право на отдельные интересы, чувства и решения;
- граница как место встречи, а не стена;
- как надёжность поддерживает исследовательское поведение;
- почему в романтической связи безопасность создаёт больше пространства для нежности, желания и игры.

НЕДЕЛЯ 9

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Три территории отношений: моё, твоё, наше»

Участница распределяет по трём зонам:

- чувства;
- желания;
- тело;
- время;
- друзья;
- интересы;
- деньги;
- решения;
- дети;
- быт;
- сексуальность;
- ответственность за конфликт;
- ответственность за восстановление связи.

Затем исследует:

- где забирает чужую ответственность;
- где отдаёт другому свою;
- где отношения требуют договорённости;
- какую одну границу необходимо прояснить.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Где я сливаюсь, а где прячусь за стеной?»

НЕДЕЛЯ 10

Неполученная близость и повторяющееся ожидание

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«То, чего не было: как прошлое продолжает просить у настоящего»

В лекции:

- горе не только по человеку, но и по отношениям, которых не случилось;
- ожидание идеального родителя;
- надежда, что партнёр наконец компенсирует всё недополученное;
- повторный выбор эмоционально недоступных людей;
- почему человек снова возвращается к одному закрытому источнику;
- злость, печаль и признание ограничения;
- почему оплакать — не значит простить всё или обесценить пережитый опыт;
- как сохранить свою потребность, перестав связывать её удовлетворение с одним человеком;
- как новое окружение и группа могут стать частью иного опыта привязанности.

Темы разлуки, тревоги, гнева, потери и печали составляют фундаментальную часть теории привязанности.

НЕДЕЛЯ 10

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Вернуть себе потребность, а не человека»

Участница завершает четыре блока:

Чего я хотела получить в этих отношениях?

Что действительно получала?

Что этот человек не мог или не хотел мне дать?

Какая моя человеческая потребность остаётся важной для меня и сегодня?

Затем:

Где ещё эта потребность может получить удовлетворение?

Как я могу поддержать её сама?

К кому я могу обратиться?

Какой реальный шаг возможен сейчас?

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«У кого я продолжаю просить то, чего он не умеет давать?»

НЕДЕЛЯ 11

Разрыв и восстановление доверия

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Что действительно восстанавливает связь?»

В лекции:

- неизбежные микронарушения контакта;
- конфликт и травма привязанности;
- почему одного «извините» может быть недостаточно;
- признание факта и признание воздействия;
- ответственность без самоуничтожения;
- способность выслушать боль другого;
- конкретное восстановительное действие;
- повторяемость нового поведения;
- почему прощение нельзя потребовать;
- когда связь можно восстанавливать;
- когда человек только обещает, но продолжает причинять тот же вред;
- почему теория привязанности не является основанием терпеть насилие, хроническую ложь или систематическое унижение.

НЕДЕЛЯ 11

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Разговор после нанесённой боли»

Структура разговора:

1. Что фактически произошло?
2. Как это на меня повлияло?
3. Что я почувствовала под своей защитной реакцией?
4. Какая моя потребность или ценность была нарушена?
5. За что я беру ответственность?
6. Что мне необходимо услышать или увидеть от другого?
7. Какое действие могло бы поддержать восстановление нашей связи?
8. Какая граница потребуется, если нарушение повторится.

Для самостоятельной практики выбирается ситуация умеренной интенсивности. Тяжёлые травмы и текущее насилие не разыгрываются без индивидуальной профессиональной поддержки.

ПЯТНИЦА. РАБОТА В ЧАТЕ

«Как я пойму, что доверие действительно восстанавливается?»

НЕДЕЛЯ 12

Надёжная привязанность как ежедневная практика

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЛЕКЦИЯ

«Надёжность — не характер, а набор повторяемых действий»

В лекции:

- надёжная привязанность не означает отсутствие тревоги и конфликтов;
- замечать сигнал;
- регулировать состояние;
- признавать потребность;
- обращаться за контактом;
- принимать поддержку;
- быть отзывчивой к другому;
- выдерживать различия;
- восстанавливать связь;
- обозначать предел;
- выходить из контакта, который остаётся небезопасным;
- возвращаться к исследованию собственной жизни;
- почему старый сценарий ещё может включаться;
- как не превращать отдельный срыв в доказательство, что ничего не изменилось;
- как поддерживать новый опыт после завершения цикла.

Внутренние рабочие модели способны изменяться под влиянием нового опыта привязанности.

НЕДЕЛЯ 12

СРЕДА. ПРАКТИКА

«Мой личный протокол безопасной СВЯЗИ»

Каждая участница собирает единый документ:

- мои главные триггеры;
- первые телесные сигналы;
- привычная защита;
- основной страх;
- потребность под ним;
- человек или ресурс, к которому я могу обратиться;
- моя ясная просьба;
- моя граница;
- фраза для остановки отрицательного цикла;
- способ вернуться к разговору;
- признаки доступности другого;
- признаки хронической недоступности;
- моё действие, если контакт не восстанавливается.

ПЯТНИЦА. ИТОГОВАЯ РАБОТА В ЧАТЕ

«Что теперь я делаю иначе?»

ZOOM ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА

«Из старого сценария — в новую связь»

