

18+



Артем Забалуев

**100 упражнений
для пар,
которые хотят
быть вместе
по-настоящему**

Техники семейного психолога

Артем Забалуев

**100 упражнений для пар, которые
хотят быть вместе по-настоящему.
Техники семейного психолога**

«Издательские решения»

Забалуев А.

100 упражнений для пар, которые хотят быть вместе по-настоящему. Техники семейного психолога / А. Забалуев — «Издательские решения»,

В этой книге собрана уникальная коллекция из 100 психологических упражнений, которые помогут парам пройти полный цикл отношений: от построения фундамента безопасности до прощения после серьезных обид. Вы научитесь слышать друг друга без слов, говорить о сложном без ссор, заново разжигать страсть и находить выход из самых запутанных конфликтов. С помощью этой книги вы сможете: расшифровать тайные потребности друг друга, вернуть романтику, построить союз, где «МЫ» не заглушает «Я».

© Забалуев А.

© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
Часть 1	9
Фундамент: Безопасность, ценности и самопознание	10
Упражнение 1 «Карта сокровищ»	10
Упражнение 2. «Круги доверия»	11
Упражнение 3. «Река жизни»	12
Упражнение 4. «Эмоциональный светофор»	13
Упражнение 5. «Языки любви: инвентаризация»	14
Упражнение 6. «Древо наших родов»	15
Упражнение 7. «Контракт на ссору»	16
Упражнение 8. «Секретный сад»	17
Упражнение 9. «Письмо моему страху»	18
Упражнение 10. «Фундамент»	19
Часть 2	20
Коммуникация и активное слушание	21
Упражнение 11. «Зеркальный пересказ»	21
Упражнение 12. «Перевод с мужского на женский»	22
Упражнение 13. «Я-высказывание: формула»	23
Упражнение 14. «Кресло напротив»	24
Упражнение 15. «Пять „почему?“»	25
Упражнение 16. «Запрет на советы»	26
Упражнение 17. «Ежедневный брифинг»	27
Упражнение 18. «Маска и истинное лицо»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

100 упражнений для пар, которые хотят быть вместе по-настоящему

Техники семейного психолога

Артем Забалуев

© Артем Забалуев, 2026

ISBN 978-5-0071-1153-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Любовь — это не просто чувство. Это действие. Это навык. Это практика. Это ежедневный выбор, который требует смелости, честности и правильных инструментов. В этой книге собрана уникальная коллекция из 100 психологических упражнений, созданных для того, чтобы помочь парам пройти полный цикл отношений: от построения фундамента безопасности до прощения после серьезных обид. Вы научитесь слышать друг друга без слов, говорить о сложном без ссор, заново разжигать страсть и находить выход из самых запутанных конфликтов.

С помощью этой книги вы сможете:

- Расшифровать «языки любви» и тайные потребности друг друга.
- Превратить ссоры из поля боя в переговорную.
- Вернуть романтику и сексуальную искру, даже если вы в браке 20 лет.
- Восстановить доверие, которое казалось утраченным навсегда.
- Построить союз, где «МЫ» не заглушает «Я».

От «Эмоционального светофора» до «Церемонии прощания с обидой», от «Карты сокровищ» до «Мантры вашей пары» — это не просто книга, а портативный психолог, тренер и навигатор по миру ваших отношений. Берите, открывайте на любой странице и начинайте практиковать. Потому что быть вместе — это искусство, и вы способны им овладеть.

Все истории, рассказанные в этой книге, — типичны. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Артем Забалуев, семейный и кризисный психолог, психоаналитик, аналитический психолог, супервизор

Оглавление

- Упражнение 1. «Карта сокровищ»*
- Упражнение 2. «Круги доверия»*
- Упражнение 3. «Река жизни»*
- Упражнение 4. «Эмоциональный светофор»*
- Упражнение 5. «Языки любви: инвентаризация»*
- Упражнение 6. «Древо наших родов»*
- Упражнение 7. «Контракт на ссору»*
- Упражнение 8. «Секретный сад»*
- Упражнение 9. «Письмо моему страху»*
- Упражнение 10. «Фундамент»*
- Упражнение 11. «Зеркальный пересказ»*
- Упражнение 12. «Перевод с мужского на женский»*
- Упражнение 13. «Я-высказывание: формула»*
- Упражнение 14. «Кресло напротив»*
- Упражнение 15. «Пять „почему?“»*
- Упражнение 16. «Запрет на советы»*
- Упражнение 17. «Ежедневный брифинг»*
- Упражнение 18. «Маска и истинное лицо»*
- Упражнение 19. «Письмо с „черновика“»*
- Упражнение 20. «Комплимент по кругу»*
- Упражнение 21. «Свидание вслепую... друг с другом»*
- Упражнение 22. «Эмоциональная музыка»*
- Упражнение 23. «36 вопросов, ведущих к любви»*
- Упражнение 24. «Банка счастья»*
- Упражнение 25. «Медленное прикосновение»*
- Упражнение 26. «Карта желаний на год»*
- Упражнение 27. «Капсула времени»*
- Упражнение 28. «Идеальный день»*
- Упражнение 29. «Пять чувств»*
- Упражнение 30. «Танго-диалог»*
- Упражнение 31. «Стоп-кадр»*
- Упражнение 32. «Обмен записками»*
- Упражнение 33. «Две стороны одной медали»*
- Упражнение 34. «Ритуал примирения»*
- Упражнение 35. «Третейский судья»*
- Упражнение 36. «Смена жанра»*
- Упражнение 37. «Прогноз погоды»*
- Упражнение 38. «Скульптура конфликта»*
- Упражнение 39. «Вулкан обид»*
- Упражнение 40. «Исцеляющее письмо» (после конфликта)*
- Упражнение 41. «Меню наслаждений»*
- Упражнение 42. «Час чувственности»*
- Упражнение 43. «Карта моего тела»*
- Упражнение 44. «Сексуальный контракт»*
- Упражнение 45. «Эротический рассказ»*

- Упражнение 46. «Свидание у зеркала»
- Упражнение 47. «Реквизит желаний»
- Упражнение 48. «Три зоны комфорта»
- Упражнение 49. «Синхронизация дыхания»
- Упражнение 50. «Письмо моей сексуальности»
- Упражнение 51. «Компас наших решений»
- Упражнение 52. «Письмо из будущего»
- Упражнение 53. «Семейный совет»
- Упражнение 54. «Древо нашей жизни»
- Упражнение 55. «Два берега одной реки»
- Упражнение 56. «Колесо баланса семьи»
- Упражнение 57. «Музей нашей любви»
- Упражнение 58. «Поглотители времени»
- Упражнение 59. «Церемония прощания с обидой»
- Упражнение 60. «Планирование кризиса»
- Упражнение 61. «Шкала прощения»
- Упражнение 62. «Трещина и золото» (Кинцуги)
- Упражнение 63. «Письмо ответственности»
- Упражнение 64. «Контракт прозрачности»
- Упражнение 65. «Стулья вины и искупления»
- Упражнение 66. «Сжечь мосты к прошлому»
- Упражнение 67. «Круг безопасности»
- Упражнение 68. «Отдать долг»
- Упражнение 69. «Хроники исцеления»
- Упражнение 70. «Новый обет»
- Упражнение 71. «Аудит невидимого труда»
- Упражнение 72. «Денежные архетипы»
- Упражнение 73. «Общий бюджет: три корзины»
- Упражнение 74. «Биржа бытовых дел»
- Упражнение 75. «Минималистический вызов»
- Упражнение 76. «Совет директоров»
- Упражнение 77. «Наши роли: инвентаризация»
- Упражнение 78. «Поле битвы: спальня»
- Упражнение 79. «Чек-лист заботы» (когда партнер болен или устал)
- Упражнение 80. «Планирование „ничегонеделания“»
- Упражнение 81. «Мы — команда» (перед лицом внешнего мира)
- Упражнение 82. «Партнеры, а не только родители»
- Упражнение 83. «Объединяющий враг»
- Упражнение 84. «Правила для бабушек»
- Упражнение 85. «Семейная миссия» (с детьми)
- Упражнение 86. «Парный выход в свет»
- Упражнение 87. «Остров без детей»
- Упражнение 88. «Друзья нашего союза»
- Упражнение 89. «Смена декораций»
- Упражнение 90. «Тост за тебя»
- Упражнение 91. «Совместная медитация»
- Упражнение 92. «Совместное молчание»
- Упражнение 93. «Благословение пути»

Упражнение 94. «Метафора пары»

Упражнение 95. «Уроки друг для друга»

Упражнение 96. «Совместная благотворительность»

Упражнение 97. «Благодарственное письмо жизни»

Упражнение 98. «Диалог души» Упражнение 99. «Мантра нашей пары»

Упражнение 100. «Триптих: история нашей пары»

Заключение

Часть 1

Фундамент: Безопасность, ценности и самопознание

Упражнение 1 «Карта сокровищ»

«Мы плыли не к острову сокровищ. Мы плыли друг к другу. Остров — это просто повод держаться за весла вместе».

Предыстория: Ирина и Максим сидели на кухне и молча пили чай. Седьмой год брака. За окном шумел город, а в квартире было тихо, как в склепе. Когда-то они могли говорить до рассвета — о путешествиях, о смысле жизни, о том, как назовут детей. Теперь их диалоги свелись к «купи хлеб» и «опять ты забыл выключить свет». Ирина чувствовала, что они стали соседями по квартире, а не мужем и женой. Максим же искренне не понимал, чего ей не хватает: «Я же не пью, не гуляю, деньги в дом приношу — что ещё нужно?» Ирина не могла объяснить. Она просто знала, что они плывут в одной лодке, но гребут в разные стороны. Им нужно было заново найти свой общий остров.

Проблема: пара живёт вместе 7 лет, но в последнее время каждый чувствует, что они «плывут в разные стороны». Он хочет тихой гавани, она — приключений и путешествий. Общих тем всё меньше.

Цель: выявить и согласовать глубинные ценности пары.

Материалы: большой лист бумаги, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Инструкция: Представьте, что ваша пара — это остров с сокровищами. Сокровища — это ваши общие ценности (верность, приключения, уют, развитие, семья). Создайте коллаж-карту этого острова. Разместите «сокровища» в разных его частях. Самые важные — в центре. Те, к которым ещё плыть — на периферии. Обсудите, какие сокровища вы оба поместили в центр, а какие нет.

Есть ли сокровища, которые один считает кладом, а другой — пиратской мишурой?

Фокус рефлексии: какие три ценности на нашей карте — несущая конструкция нашего союза?

Кейс: Ирина и Максим. На её карте в центре острова оказались «Свобода» и «Новые впечатления». На его — «Стабильность» и «Уют». Они были потрясены, что главные «сокровища» не совпадают. Но на периферии оба нарисовали «Смех» и «Заботу о родителях». Терапевт спросил: «Как мы можем построить маршрут от его Уюта к её Приключениям, чтобы в пути вас сопровождал Смех?» Это перевело спор в совместное планирование. Они решили раз в сезон устраивать «приключение выходного дня» и «уютный вечер без гаджетов».

Упражнение 2. «Круги доверия»

«Близость — это не когда ты знаешь все мои пароли. Это когда я знаю, что ты не войдёшь в комнату, на двери которой написано „не входить“».

Предыстория: Сергей рассказал маме о том, что у них с Анной финансовые трудности. Он просто хотел совета. Но когда Анна узнала, что свекровь в курсе их долгов, она почувствовала себя преданной. «Это наше, личное! Как ты мог вынести это за пределы семьи?» — плакала она. Сергей искренне недоумевал: «Это же моя мама, она поможет». Для него разговор о деньгах был техническим вопросом, как спросить дорогу у прохожего. Для Анны это было обнажением их общей уязвимости. Она чувствовала, что в их спальне теперь незримо присутствует третий человек. Сергей обижался на неё за то, что она «нападает на его маму». Анна обижалась на него за то, что он «не понимает элементарных вещей». Они зашли в тупик, где каждый чувствовал себя правым и одиноким.

Проблема: один партнёр жалуется, что второй всё рассказывает своей маме или лучшей подруге. Чувство, что «в нашей спальне толпа».

Цель: исследовать и укрепить чувство безопасности и близости.

Материалы: Бумага, ручки.

Инструкция: Каждый партнер рисует на своем листе три концентрических круга, как мишень. В центре (ядро) — то, чем я могу поделиться только с тобой. Во втором круге — делюсь с тобой и близкими друзьями. Во внешнем — это публичная информация. Заполните круги. Затем обменяйтесь рисунками. Обсудите: что оказалось в ядре у каждого? Что нужно, чтобы «ядро» расширялось, а не сжималось? Когда вы чувствуете, что ваши секреты в безопасности?

Фокус рефлексии: что я могу сделать, чтобы стать еще более безопасным хранителем твоих тайн?

Кейс: Анна обнаружила, что финансовые трудности, которые они обсуждали с мужем, уже знает его мать. Для неё это было предательство. Муж, Сергей, искренне не понимал: «Я просто советовался». Упражнение «Круги доверия» показало: для Сергея «финансы» — это внешний круг, техническая тема. Для Анны — ядро, символ их общей уязвимости. Они договорились о новом правиле: всё, что касается денег, секса и их ссор — ядро, наружу не выносятся. А о ремонте машины или рецептах можно говорить свободно.

Упражнение 3. «Река жизни»

«Прежде чем обвинять моё течение в том, что оно бурное или ледяное, посмотри на мои истоки. Там, у начала, ты найдёшь мою боль и мою правду».

Предыстория: Павел был спокойным, даже холодным. Елена — эмоциональной, иногда взрывной. Когда она плакала из-за сломанной стиральной машины, он молча сидел и смотрел в одну точку. Она кричала: «Тебе плевать! У тебя нет сердца!» Он отвечал тихо: «Я просто не понимаю, зачем так кричать». И это бесило её ещё больше. Она считала его эмоциональным инвалидом. Он считал её истеричкой. Они любили друг друга, но жили на разных эмоциональных частотах. Каждый из них принёс в брак свой способ чувствовать и выражать чувства, унаследованный из семьи. Но они этого не знали. Они просто думали, что партнёр «неправильный».

Проблема: Жена обвиняет мужа в «эмоциональной глухоте», а муж жену — в «истериках на ровном месте».

Цель: Понять, как детский опыт каждого влияет на отношения.

Материалы: Длинный рулон обоев или склеенные листы А4, краски.

Инструкция: каждый рисует реку своей жизни от истока (рождение) до впадения в ваше общее море. Притоки — важные люди и события. Плотины — травмы. Водовороты — кризисы. Чистые плесы — счастливые периоды. Когда вы встретились, ваши реки слились. Покажите друг другу свои реки.

Расскажите партнеру, какие «воды» (опыт, убеждения, страхи) вы принесли из своих истоков в ваше общее море.

Фокус рефлексии: как мое прошлое иногда «затапливает» или, наоборот, «иссушает» наше настоящее?

Кейс: Когда Павел рисовал свою реку, он изобразил «плотину» — смерть отца, после которой мать сказала: «Ты теперь мужчина, мужчины не ревут». Его река была скована льдом. Река Елены, напротив, петляла водоворотами: в её семье было принято ярко выражать эмоции. Увидев реки друг друга, они впервые поняли: она не «истеричка», он не «робот». Они просто говорят на разных эмоциональных языках, унаследованных из семей. Павел начал учиться говорить «мне грустно», а Елена — снижать накал, видя, что его лёд — это застывшая боль, а не равнодушие.

Упражнение 4. «Эмоциональный светофор»

Сказать «я на красный» — это не отвергнуть. Это впустить тебя в свой мир так глубоко, что ты видишь даже мои аварийные сигналы.

Предыстория: Дмитрий работал в IT, его рабочий день был наполнен дедлайнами, багами и бесконечными созвонами. Когда он приходил домой, его мозг был выжжен дотла. Ему нужно было 20 минут тишины, чтобы прийти в себя. Но его жена Ольга сидела в декрете с годовалым сыном. Весь день она ждала взрослого человека, с которым можно поговорить. Когда Дима переступал порог, она набрасывалась на него с новостями, вопросами, жалобами. Он огрызался. Она обижалась. Скандал разгорался за минуту. И так — каждый вечер. Они оба чувствовали себя одинокими: он — в своей потребности в тишине, она — в своём голоде по общению. Но вместо того, чтобы объяснить это, они обвиняли друг друга.

Проблема: Хронические ссоры «на пороге»: один приходит с работы и сразу «вываливает» проблемы, второй не готов слушать. Скандал разгорается за минуту.

Цель: развить навык ежедневной «сверки» эмоционального состояния.

Материалы: Три листа цветной бумаги (красный, желтый, зеленый) для каждого.

Инструкция: договоритесь, что будете использовать цвета для обозначения своей готовности к общению.

— **Зеленый:** Я открыт, спокоен, готов говорить и слушать.

— **Желтый:** Я напряжен, раздражен, мне нужно время, будь со мной аккуратнее.

— **Красный:** Мне очень плохо, я не готов к диалогу, мне нужна пауза и поддержка без вопросов.

— В течение недели, приходя домой или начиная сложный разговор, «показывайте» свой цвет. Это метафора, не обязательно носить карточки. Просто говорите: «Я сейчас на желтый».

—

— **Фокус рефлексии:** легко ли мне говорить о своем «красном»? Верю ли я, что партнер остановится?

Кейс: Дмитрий — программист, приходит домой выжатый. Жена Ольга — в декрете, весь день ждала взрослого общения. Она набрасывается с новостями, он взрывается. Ввели «Светофор». Теперь Дима, заходя, говорит: «Я на красный, дай 20 минут тишины». Ольга научилась говорить: «Я на желтый, если хочешь поговорить — аккуратно, я на грани». Конфликты на входе сократились на 70%. Они поняли, что большинство ссор — не про отношения, а про несогласованные эмоциональные ритмы.

Упражнение 5. «Языки любви: инвентаризация»

«Я поливал твой сад из шланга каждый день. Ты умирала от жажды. Я не знал, что ты — цветок, который пьёт только из ладоней».

Предыстория: Виктор работал на двух работах. Он чинил всё в доме, возил семью на море, купил жене новую машину. И был абсолютно, непоколебимо уверен, что он — идеальный муж. Поэтому, когда Марина сказала: «Ты меня совсем не любишь», — он поперхнулся. «Я пашу как проклятый, я всё для вас делаю, как ты можешь так говорить?!» Марина заплакала: «Ты ни разу не сказал мне „ты красивая“ за последние три года. Ты не говоришь мне „спасибо за ужин“. Ты не обнимаешь меня просто так». Виктор сидел с каменным лицом. В его картине мира любовь доказывалась делом. Слова были пустым звуком. В её картине мира слова были кислородом. Они жили в параллельных вселенных проявления любви и не подозревали об этом.

Проблема: Жена упрекает мужа: «Ты меня совсем не любишь». Муж в ответ: «Я же на тебя пашу как проклятый! Всё для тебя делаю!».

Цель: выявить ведущие языки любви и запросы партнера.

Материалы: Карточки или стикеры двух цветов.

Инструкция: вспомните 5 языков любви по Г. Чепмену: Слова поощрения, Время, Подарки, Помощь, Прикосновения. На карточках одного цвета напишите 10 конкретных действий, которыми вы выражаете любовь партнеру. На карточках другого цвета — 10 действий, через которые вы чувствуете себя любимым. Обменяйтесь. Разложите карточки партнера по «языкам». Посмотрите, куда попала большая часть карточек.

Это и есть его «родной» язык любви.

Фокус рефлексии: не пытаюсь ли я накормить тебя пирогом, когда ты просишь воды? (Делаю для тебя то, что нужно мне, а не тебе).

Кейс: Виктор вырос в семье, где любовь доказывали делом. Его язык любви — «Помощь». Он чинил, возил, обеспечивал. Искренне не понимал претензий. У его жены Марины язык любви — «Слова поощрения». Она ждала «ты красивая», «спасибо за ужин», «ты замечательная мама». А получала починенный кран. Когда они обменялись карточками, Виктор был ошеломлён: его «любовь» просто не доходила до адресата. Он начал писать Марине короткие записки с благодарностями. Она, в свою очередь, научилась замечать его «дела» и благодарить за них.

Упражнение 6. «Древо наших родов»

«Мы поженились вдвоём, но в нашу спальню незримо вошли целые династии. Спроси себя: с кем ты сейчас споришь — со мной или со своей бабушкой?»

Предыстория: Спор о покупке нового телевизора перерос в скандал. «У нас старый ещё работает!» — «Он уже 10 лет старый, мы можем себе позволить!» За этим спором о телевизоре стояло гораздо больше. Екатерина выросла в семье, где бабушка пережила голод и навсегда вбила в голову: «Копи на чёрный день, каждая копейка на счету». Антон вырос в семье предпринимателей, которые горели, банкротились, снова поднимались. В их доме говорили: «Деньги — это энергия, они должны постоянно быть в движении». Каждый раз, когда вставал вопрос о тратах, спорили не Катя и Антон. Спорили их бабушки — блокадница и купчиха. Но они этого не знали. Они просто считали друг друга «скупердяйкой» и «транжирой».

Проблема: Постоянные споры о деньгах: один — «мы живём один раз», второй — «копейка рубль бережёт».

Цель: осознать и обсудить семейные сценарии и модели, которые мы принесли в брак.

Материалы: Два больших листа, фломастеры.

Инструкция: Нарисуйте каждый свое родовое древо, но особое. В корнях напишите главные негласные правила и убеждения вашей семьи («Мужчины не плачут», «Всегда будь лучшим», «Главное — стабильность»). В стволе — как это проявлялось в вашем детстве. В ветвях — что вы «плодоносите» в свой нынешний союз. Обменяйтесь деревьями.

Найдите минимум два сценария, которые конфликтуют в вашей паре (например, «деньги нужно тратить» и «деньги нужно копить»).

Фокус рефлексии: Какое правило из моего рода я хочу оставить, а какое — торжественно «похоронить»?

Кейс: В роду Екатерины всегда был культ стабильности и накоплений («лишь бы не было войны» — голодное военное детство бабушки). В роду Антона — предприниматели, которые снова и снова поднимались при кризисах, деньги воспринимались как энергия. Их споры о покупках были не их личными, это спорили их бабушки. Осознав это, они перестали обвинять друг друга в «скупости» и «расточительстве». Они создали бюджет: «фонд стабильности» (для Кати) и «фонд риска и удовольствий» (для Антона).

Упражнение 7. «Контракт на ссору»

*Даже боксёры на ринге бьют по правилам и обнимаются в конце.
Почему мы, любя, позволяем себе запрещённые удары?*

Предыстория: После каждой крупной ссоры Константин и Алиса не разговаривали по два дня. Дело было не в предмете ссоры — посуда, деньги, опоздание. Дело было в том, КАК они ссорились. В ход шло всё: «Ты идиот», «Ты никчёмная мать», «Давай разведёмся». Эти слова были как пули, выпущенные в упор. Когда ярость проходила, наступал стыд. Но гордость не позволяла извиниться. Они спали в разных кроватях, а утром делали вид, что ничего не было. Но раны гноились. Каждая ссора оставляла шрамы. Они начали бояться конфликтов и избегать сложных разговоров. Невысказанное копилось, как пар в котле без клапана. Однажды этот котёл должен был взорваться окончательно.

Проблема: во время каждой ссоры партнёры переходят на личности, оскорбляют и угрожают разводом. После ссоры — стыд и пустота, но механизм не меняется.

Цель: создать правила «честной игры» во время конфликтов.

Материалы: Бумага, ручка.

Инструкция: В спокойной обстановке, до того, как грянет гром, сядьте и напишите совместный документ: «**Правила ведения действий в нашей паре**». Включите туда пункты:

- 1) Какие приемы запрещены (оскорбления, ультиматумы, обобщения «ты всегда...»).
- 2) Какое стоп-слово или жест мы используем, когда кому-то слишком больно.
- 3) Где и как мы миримся (например, «мы не спим в разных кроватях, а садимся на кухне, взявшись за руки»). Подпишите контракт. Он — не оковы, а перила на скользкой лестнице.

Фокус рефлексии: что для меня самое трудное в соблюдении этого контракта?

Кейс: Константин и Алиса. На пике ссоры он мог крикнуть: «Ты дура!», она: «Ты ничтожество!». Оба страдали. Терапевт предложил «Контракт».

Пункт 1: Запрещены слова «дурак/дура», «идиот», «ничтожество» и фраза «давай разведёмся» — это стоп-кран.

Пункт 2: если кто-то чувствует, что переходит границу — он делает жест «Т» (тайм-аут).

Пункт 3: Прерванный разговор возобновляется в течение 24 часов, но не раньше, чем оба выпьют воды. Первая же ссора по новым правилам прошла трудно, но без ожогов. Они впервые не чувствовали отвращения друг к другу наутро.

Упражнение 8. «Секретный сад»

«Я люблю тебя не за то, что ты открыл мне все двери, а за то, что ты даешь мне посидеть одной в комнате и ждешь приглашения».

Предыстория: Максим проверял телефон Анны каждый вечер. Он говорил: «У нас не должно быть секретов. Если ты меня любишь, ты ничего не скрываешь». Анна сначала терпела. Потом стала удалять переписки — не потому, что изменяла, а потому что хотела иметь хоть какое-то личное пространство. Её дневник, её переписка с подругой, её мысли — всё это стало объектом контроля. Максим чувствовал, что она отдаляется, и усиливал хватку. Анна чувствовала, что её душат, и отдалялась ещё больше. Замкнутый круг. Он искренне считал, что ревность и контроль — проявление любви. Она чувствовала, что её стирают как личность. Ей нужно было найти способ сказать: «Я люблю тебя, но мне нужно моё пространство», — а ему нужно было услышать это и не разрушиться.

Проблема: Один партнёр «душит» контролем и вниманием: читает переписки, требует отчёта о каждой минуте. Второй задыхается.

Цель: прояснить и защитить личные границы каждого.

Материалы: Бумага, карандаши.

Инструкция: Нарисуйте план своего «секретного сада души». В центре — дом (ваше ядро). Вокруг — сад с оградой. В ограде есть ворота. Подумайте: кому и куда вы открываете ворота? Куда партнер может войти свободно? Куда — по особому приглашению? А куда вход закрыт даже для него (это нормально!). Покажите друг другу рисунки. Расскажите, что нужно, чтобы получить приглашение в ваши заповедные уголки.

Фокус рефлексии: уважаю ли я табличку «Вход запрещен» на воротах партнера или пытаюсь перелезть через забор?

Кейс: Максим требовал от жены полной открытости. «У нас не должно быть секретов». Анна чувствовала, что у неё нет своего угла даже в собственной голове. Рисуя «Сад», она изобразила домик, куда вход закрыт даже для Максима. Это было её творчество и дневник. Максим сначала оскорбился: «Что ты там прячешь?». Анна ответила: «Себя. Чтобы я могла скучать по тебе и возвращаться». Это было болезненное, но важное признание. Максим учился уважать закрытую дверь, понимая, что стук в неё со временем откроет ему весь сад.

Упражнение 9. «Письмо моему страху»

«Мой страх не враг. Это охранник с детским рисунком в руках, на котором изображено то, что однажды меня почти разрушило. Он просто не знает, что я уже вырос».

Предыстория: Лена проверяла телефон Олега тайком. Открывала его почту. Смотрела историю браузера. Она не находила ничего. Ни-че-го. Но это не успокаивало её — она думала, что он просто хорошо замечает следы. Олег знал об этих проверках. Сначала терпел, потом начал взрываться: «Ты больная! У меня никого нет, сколько можно?» Лена плакала и говорила: «Я не могу остановиться, мне страшно». Ей было стыдно, но страх был сильнее стыда. Она сама не понимала, откуда этот страх. Олег устал и начал подумывать о разводе — не из-за измены, а из-за недоверия. Обоим нужен был ключ к этому замку. Ключ лежал не в телефоне Олега, а в детстве Лены, где её отец ушёл из семьи, и мать каждый день повторяла: «Всем мужикам нужна только одна вещь, а потом они бросают».

Проблема: Один партнёр патологически ревнив без повода. Это разрушает отношения, но он не может остановиться.

Цель: проговорить глубинные страхи, связанные с отношениями.

Материалы: Бумага, ручка.

Инструкция: каждый пишет письмо, которое начинается словами: «Дорогой мой Страх (что ты меня бросишь / что я стану неинтересным / что мы будем в нищете...). Я знаю, ты живешь внутри меня, чтобы защищать. Но сейчас ты мешаешь мне...». Опишите страх, а затем найдите способ его поблагодарить (он ваш древний страж) и попросить отойти в сторону.

Прочтите письма друг другу. Это акт глубочайшей уязвимости и доверия.

Фокус рефлексии: как я могу поддержать тебя, когда твой страх снова просыпается?

Кейс: Лена постоянно проверяла телефон Олега. Повод? У неё не было повода. Написав письмо своему Страху, она поняла: её страх — «быть брошенной, как когда маму бросил отец». Это был не страх перед Олегом, а детский ужас. Она прочитала письмо Олегу. Он не стал смеяться или злиться. Он сказал: «Я не твой отец. Давай придумаем, как я могу показывать тебе, что я здесь и я не уйду, чтобы твой Страх успокоился». Они придумали ритуал: перед сном Олег говорил: «Я с тобой, я дома».

Упражнение 10. «Фундамент»

«Дом без фундамента боится ветра. Пара без смысла боится тишины, которая наступает, когда выключается телевизор и уезжают дети».

Предыстория: Супруги, стаж 25 лет. Дети выросли, разъехались. В доме наступила звенящая тишина. Раньше их жизнь была расписана: кружки, уроки, родительские собрания, подготовка к экзаменам. Теперь календарь был пуст. Они сидели за ужином и не знали, о чём говорить. Оказалось, что весь их брак держался на общем проекте «Дети». Когда проект завершился, обнажилась пустота. Он смотрел телевизор, она читала книгу. Иногда они перебарывались дежурными фразами. Им было не плохо — им было никак. И это «никак» пугало больше, чем скандалы. Зачем они вместе? Только ли привычка? Или есть что-то ещё, что они потеряли за эти годы и могут найти заново?

Проблема: Ощущение бессмысленности брака после того, как дети выросли. «Зачем мы вместе?»

Цель: сформулировать миссию пары.

Материалы: Бумага, ручка.

Инструкция: Ответьте вместе на три вопроса. Запишите ответы:

— Ради чего большего, кроме нашего комфорта, мы вместе? (Например, «ради воспитания свободных детей», «ради поддержки творчества друг друга», «ради служения нашему делу»).

— Каким одним словом мы хотим, чтобы описывали атмосферу в нашем доме? (Любовь, Тепло, Драйв, Тишина, Юмор?)

— Что будет нашим главным общим делом, когда дети вырастут и разъедутся?

—

Фокус рефлексии: совпадает ли наша ежедневная реальность с этой миссией хотя бы на 10%?

Кейс: Супруги живут одни. Дети разъехались, и в доме повисла тишина. Оказалось, их миссией всё это время было «вырастить детей». Без этой задачи они стали чужими. Составляя «Миссию», они мучительно искали новый смысл. Перебирали варианты. И вдруг он сказал: «Ты всегда хотела рисовать, а я — смотреть на море». Их новая миссия стала звучать так: «Быть опорой для творчества друг друга и исследовать мир». Через месяц они купили этюдники и билеты в Черногорию.

Часть 2

Коммуникация и активное слушание

Упражнение 11. «Зеркальный пересказ»

«Ты пересказал мои слова, как попугай. Попробуй пересказать мою боль, как человек».

Предыстория: Марина жаловалась мужу на начальника. Она говорила о несправедливости, о переработках, о том, что её не ценят. Кирилл внимательно слушал. А потом выдал: «Ты говорила, что он навесил на тебя отчёт Петрова, что у тебя перегруз, и что ты думаешь увольняться. Я всё понял. Давай теперь подумаем, как решить проблему». Марина взорвалась: «Ты меня не слышишь! Ты просто записал факты, как робот!» Кирилл обиделся: «Я пересказал слово в слово, что не так?» Он действительно не понимал. Он пересказал ТЕКСТ. Но она ждала, что он услышит ПОДТЕКСТ — её боль, усталость, чувство унижения. Они говорили на одном языке, но на разных уровнях.

Проблема: Жена жалуется, что муж её не слышит. Муж говорит: «Я слышал каждое слово, ты сказала то-то и то-то». Он воспроизвёл текст, но упустил чувства. Она в бешенстве.

Цель: научиться слышать, а не просто слушать.

Материалы: Таймер.

Инструкция: Партнер А говорит 3 минуты на тему, которая его волнует (но не о конфликте между вами!). Партнер Б слушает, не перебивая. Его задача — через 3 минуты пересказать услышанное, начиная словами: «Я услышал (а), что...». Далее Б говорит: «И при этом ты чувствовал (а) ...?». Партнер А подтверждает или мягко поправляет. Затем меняетесь.

Фокус рефлексии: что было сложнее: молча слушать или отражать чувства другого?

Кейс: После «Зеркального пересказа» Кирилл впервые сказал: «Я услышал, что ты чувствуешь себя недооцененной и измотанной. Это так?». Марина заплакала от облегчения — её наконец-то «услышали», а не просто «послушали».

Упражнение 12. «Перевод с мужского на женский»

«Мы говорим на одном языке, но у одних и тех же слов — разные смыслы. „Я устал“ может означать „обними меня“ или „оставь меня“.
Уточняй перевод».

Предыстория: «Я устал», — сказал Игорь, бросая сумку в коридоре. «Я тоже устала! — взвилась Света. — Я целый день с детьми, а ты приходишь и даже не спросишь, как у меня дела!» Игорь закатил глаза и ушёл в комнату. Света хлопнула дверью и расплакалась. Её внутренний переводчик перевёл его «я устал» как «я устал от тебя, ты меня раздражаешь, оставь меня в покое». Его внутренний переводчик перевёл её реакцию как «я не ценю твою работу, ты мне ничего не должен, ты опять начинаешь». На самом деле он просто хотел 15 минут тишины после трудного дня. Она просто хотела, чтобы он её обнял и спросил, как она себя чувствует. Но слова-триггеры запустили цепную реакцию. Оба страдали, оба чувствовали себя непонятыми, а ведь они просто неправильно перевели.

Проблема: Постоянные обиды из-за неверно истолкованных слов. Каждая бытовая фраза становится триггером.

Цель: Увидеть разницу в восприятии одних и тех же слов.

Материалы: Стикеры, ручки.

Инструкция: вспомните **5 типичных фраз**, которые вызывают недопонимание. Например:

— Муж говорит: «Я устал».

— Жена пишет на стикере, как она это «перевела» для себя: «Он хочет, чтобы я отстала от него с разговорами».

— Затем муж объясняет, **что на самом деле он имел в виду:**

— «Я просто хочу немного тишины, но очень ценю, что ты рядом».

Запишите свои «переводы» для фраз:

— «Нам нужно поговорить»,

— «Я же говорил»,

— «Делай как знаешь»,

— «Ты меня не слушаешь».

Фокус рефлексии: Какая фраза-триггер запускает в нашей паре «испорченный телефон»?

Кейс: Он: «Я устал». Она (её перевод): «Я устал от тебя. Ты меня раздражаешь. Оставь меня в покое». Она уходит в слезах. Он в недоумении. На сессии она озвучила свой «перевод». Он был изумлён: «Я имел в виду, что у меня разрядилась батарейка, дай мне 15 минут помолчать, и я снова твой». Она смеялась сквозь слёзы. Они повесили на холодильник список «ложных переводов»: «Надо подумать» — не значит «отказ». «Делай как знаешь» — не значит «мне плевать».

Упражнение 13. «Я-высказывание: формула»

«„Ты-высказывание“ — это копьё. „Я-высказывание“ — это раскрытая ладонь. Угадай, что вызывает желание защищаться, а что — подойти ближе».

Предыстория: «Ты опять раскидал свои носки! Ты что, не можешь убрать за собой?! Ты вообще меня не уважаешь!» — кричала Олеся. «Отстань, я устал», — бурчал в ответ Глеб и утыкался в телефон. Это повторялось каждый вечер с незначительными вариациями. Носки были только верхушкой айсберга. Под водой лежала огромная глыба её невысказанной боли: ей казалось, что её труд по дому обесценен, что она стала прислугой, что её не видят как женщину. Но вместо того, чтобы сказать об этом, она кричала о носках. А он слышал только «носки» и не понимал, почему из-за такой ерунды такой крик. Оба были заложниками формы, в которую они облекали свою боль.

Проблема: Каждый разговор о проблеме начинается с «Ты!»: «Ты опять...», «Ты никогда...», «Ты специально...». Партнёр в ответ либо защищается, либо нападает.

Цель: освоить технику ненасильственного общения (ННО).

Материалы: Карточка с формулой.

Инструкция: Формула: «Когда ты... (конкретное действие, без обобщений)», «Я чувствую... (эмоция)», «Потому что моя потребность в... (безопасности, уважении, отдыхе)». «И я бы хотел (а) /предлагаю...».

Потренируйтесь на нейтральных темах, прежде чем браться за горячие. Например: «Когда ты не моешь за собой кружку, я чувствую раздражение, потому что моя потребность в порядке и равном вкладе нарушена. Предлагаю: моем сразу или договариваемся, кто когда убирает».

Фокус рефлексии: как ощущается проговаривание своей потребности вместо обвинения?

Кейс: Стандартный диалог: «Ты опять раскидал свои носки! Ты что, не можешь убрать?!» — «Отстань, я устал». После изучения формулы: «Когда я вижу носки на полу (факт), я чувствую, что мои усилия по уборке обесцениваются (чувство), потому что для меня важен порядок и уважение к моему труду (потребность). Предлагаю: у тебя есть корзина для носков, это решит вопрос». Муж опешил от отсутствия агрессии и сказал: «Я попробую». Это сработало.

Упражнение 14. «Кресло напротив»

«Я пересел на твой стул и вдруг понял: с этого ракурса моя правота выглядит как жестокость, а твоя глупость — как крик о помощи».

Предыстория: Конфликт Антона и Светы был застарелый, как хроническая болезнь. Она считала, что он трудоголик, который променял семью на офис. Он считал, что она не ценит его жертву и пилит. Они пережёвывали одни и те же аргументы годами, как заезженная пластинка. Терапевт предложил им сесть на стулья друг напротив друга и рассказать о споре от лица партнёра. Света села и заговорила голосом Антона: «Я, Антон, вкалываю как проклятый, потому что боюсь, что, если я остановлюсь, мы всё потеряем. Я боюсь, что я недостаточно хорош». Антон смотрел на неё, и его глаза наполнялись слезами. Он никогда не говорил ей этих слов. А она только что произнесла их за него. И попала в точку.

Проблема: Хронический конфликт на одну тему (например, «ты слишком много работаешь»). Каждый упёрся в свою позицию и не слышит аргументы другого.

Цель: развить эмпатию, встав на позицию партнера.

Материалы: Два стула.

Инструкция: вспомните недавний небольшой спор. Сядьте на стулья друг напротив друга. Задача: рассказать о споре... от лица партнера, начиная с «Я (имя партнера)...». Например: «Я, Катя, считаю, что...». Партнер слушает. А затем вы можете добавить: «Ты меня очень точно понял в... и упустил...».

Это упражнение требует смелости, но оно мощно сдвигает перспективу.

Фокус рефлексии: что я почувствовал, когда говорил твоими словами? Открылось ли мне что-то новое?

Кейс: Она: «Ты живёшь на работе, тебе плевать на семью!». Он: «Я вкалываю, чтобы у вас всё было!». Сели на стулья напротив. Ему пришлось говорить ОТ ЕЁ ЛИЦА: «Я, Света, сижу целыми днями с детьми, и мне кажется, что мой муж променял меня на офис, я чувствую себя одинокой». Он произнёс это и осёкся. Потом она говорила ОТ ЕГО ЛИЦА: «Я, Антон, чувствую дикое давление ответственности, мне страшно подвести семью, я работаю, чтобы нас не выбросили на улицу». Оба поняли: это не конфликт «хочу-не хочу», это две трагедии одиночества и тревоги.

Упражнение 15. «Пять „почему?“»

«Каждая претензия — это упаковка. Мы ссоримся из-за фантика, не догадываясь, что внутри лежит просьба о любви».

Предыстория: «Я хочу, чтобы ты дарил мне цветы каждую пятницу», — сказала Вероника. «Зачем? — удивился Павел. — Это же пустая трата денег, они через три дня завянут. Давай я лучше что-нибудь полезное куплю». Вероника надулась. Для неё это было не про цветы. Но она не могла объяснить, про что. А Павел не мог понять, почему она расстраивается из-за такой ерунды, когда у них ипотека и кредит за машину. Они застряли на уровне «цветы — это нерационально», и «ты меня не любишь». Истинная потребность была зарыта глубоко, и докопаться до неё можно было только одним инструментом — вопросами «почему».

Проблема: Один партнёр просит что-то конкретное, но второму эта просьба кажется капризом или ерундой. Выполнять не хочется.

Цель: докопаться до истинной потребности под поверхностью просьбы или претензии.

Материалы: Ничего.

Инструкция: Партнер А высказывает желание или жалобу (например, «Я хочу, чтобы мы поехали в отпуск вдвоем»). Партнер Б спрашивает: «Почему это важно для тебя?». А отвечает. Б снова спрашивает: «Почему для тебя это важно?». И так до 5 раз. Цель — не допрос, а бережное исследование глубины. Ответ может трансформироваться от «хочу отдохнуть» до «я боюсь, что мы теряем друг друга в быту и хочу побыть с тобой настоящим».

Фокус рефлексии: Какая потребность оказалась на дне моего «колодца желаний»?

Кейс: Она: «Я хочу, чтобы ты дарил мне цветы каждую пятницу». Он: «Зачем? Это пустая трата денег, они завянут». Упражнение «5 почему»:

— Почему для тебя это важно? — «Это знак внимания».

— Почему тебе важно получать знак внимания именно так? — «Я буду знать, что ты думал обо мне среди рабочего дня».

— Почему важно знать это? — «Потому что в остальное время я чувствую, что я на последнем месте после работы и детей».

Докопались до дна: ей не цветы нужны, а доказательство, что она в приоритете. Он подарил ей подписку на доставку цветов.

Упражнение 16. «Запрет на советы»

«Я просила у тебя уха, чтобы выговориться, а ты дал мне план действий. Как будто я просила хлеба, а ты дал мне чертёж пекарни».

Предыстория: «Меня бесит Ленка со своими сплетнями», — жаловалась Даша. «Просто перестань с ней общаться, проблема решена», — мгновенно отвечал Олег и возвращался к ноутбуку. «Ты чёрствый! Ты никогда меня не поддерживаешь!» — взрывалась Даша. Олег был в полном недоумении. Он же предложил решение! Он же помог! Что ещё нужно? Ему казалось, что он проявил заботу и эффективность. Ей казалось, что он отмахнулся от неё, как от назойливой мухи. Она хотела не решения, а сочувствия. Он не понимал, зачем обсуждать проблему, если не ищешь решение. Две совершенно разные парадигмы общения сталкивались лбами каждый раз, когда она начинала говорить о своих трудностях.

Проблема: Жена жалуется на подругу/коллегу. Муж немедленно выдаёт план решения. Жена злится: «Ты меня не поддерживаешь!». Муж обижается.

Цель: научиться слушать, не пытаясь немедленно решить проблему партнера.

Материалы: Таймер.

Инструкция: Партнер А 5 минут рассказывает о своей проблеме (не связанной с отношениями — например, трудности на работе). У партнера Б тотальный запрет на любые советы, предложения, оценки и примеры из своей жизни. Разрешены только фразы: «Расскажи подробнее...», «Как ты это переживал?», «Что ты собираешься делать?», «Это звучит очень (трудно, обидно)».

Фокус рефлексии: что ты чувствовал, когда тебя слушали, не пытаясь «спасать»? А что чувствовал «спасатель», лишенный привычного инструмента?

Кейс: Она: «Меня бесит Ленка со своими сплетнями». Он: «Просто перестань с ней общаться, проблема решена». Она: «Ты чёрствый!». В режиме «Запрет на советы» он молча слушал и кивал. Она выговорила, сама нашла решение (поговорить с Леной прямо) и в конце сказала: «Спасибо, что выслушал. Это была лучшая поддержка».

Упражнение 17. «Ежедневный брифинг»

«Мы обсуждаем с тобой графики, счета и планы, но забываем спрашивать: „Какая погода сегодня в твоей душе?“»

Предыстория: Ужин в семье проходил в тишине, нарушаемой только звоном вилок и урчанием телевизора на фоне. Иногда они обменивались фразами: «Передай соль», «Завтра родительское собрание», «Надо заплатить за свет». Их общение свелось к логистике совместного проживания. Они забыли, что они — не только менеджеры семейного быта. Они забыли, как делиться чувствами, мечтами, страхами. Им нужен был ритуал — маленький островок человеческого общения в океане бытовой рутины. Им нужно было заново научиться спрашивать друг друга не «ты вынес мусор?», а «как ты сегодня?» — и слушать ответ.

Проблема: за ужином партнёры либо молчат, уткнувшись в телефоны, либо обсуждают только логистику (дети, счета, ремонт).

Цель: создать ритуал безопасного обмена новостями.

Материалы: Чашка чая и 15 минут времени.

Инструкция: Введите правило: 15 минут в день, когда вы рассказываете друг другу три вещи:

- Факт дня (что произошло).
- Чувство дня (какую основную эмоцию я прожил).
- Надежда или Опасение на завтра.

Важно: в это время нельзя критиковать, давать советы или обсуждать совместные дела. Только делиться и слушать.

Фокус рефлексии: чувствую ли я, что партнеру действительно важно мое «чувство дня»?

Кейс: У Олега и Тани жизнь превратилась в бесконечное оперативное совещание. Они забыли, что они не только менеджеры семейного быта. «Брифинг» с правилом «Факт, Чувство, Надежда» вернул им человеческое общение. В первый же день она сказала: «Чувство дня — грусть, потому что я поняла, что мы стали чужими». Он ответил: «Надежда — что этот брифинг нас спасёт». Они обнялись прямо на кухне.

Упражнение 18. «Маска и истинное лицо»

«Ты носишь маску циника, а я — маску железной леди. Под ними — два испуганных ребёнка, которые боятся, что их не полюбят настоящими».

Предыстория: Когда Алексею было страшно или стыдно, он становился язвительным циником. Если жена плакала, он мог сказать: «Ну что, опять сопли на кулак наматываешь?» Она считала его жестоким. Он считал, что он просто рациональный. На самом деле за этой маской циника прятался маленький мальчик, которого в детстве стыдили за слёзы. «Мужчины не плачут, соберись, тряпка!» — говорил отец. И маленький Алёша научился прятать боль за сарказмом. Теперь взрослый Алексей не мог снять эту маску, даже когда очень хотел. Жена не знала об этом. Она просто видела жестокого мужа и умирала от боли.

Проблема: Партнёр в стрессе становится агрессивным, язвительным или, наоборот, уходит в глухую оборону. Это ранит второго.

Цель: безопасно выразить подавляемые чувства.

Материалы: Бумажные одноразовые маски (продаются в магазинах для творчества) или распечатанный шаблон, фломастеры.

Инструкция: снаружи маски нарисуйте (цветами, символами) то, что вы обычно показываете миру и партнеру в трудные моменты (спокойствие, улыбку, агрессию). Изнутри — что на самом деле вы чувствуете (страх, уязвимость, боль, нежность). Покажите друг другу. Расскажите, почему вам приходится носить эту маску в определенных ситуациях. Что нужно, чтобы вы смогли хотя бы иногда ее снимать?

Фокус рефлексии: Какую мою маску тебе труднее всего видеть? А какую легче?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.