

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры  
Ярославской области

«Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

# *Счастье быть вместе*

*Методические рекомендации  
для проведения занятий  
с молодежной аудиторией*

*Ярославль  
2018*

ББК 78.073 + 88.57

С 93

Счастье быть вместе: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. Н. Г. Хрусталева; отв. за вып. Н. Н. Щепеткова ; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2018. – 24 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2018

## *К читателю*

Когда мужчина и женщина встречаются и между ними внезапно вспыхивает чувство, им кажется, что это на всю жизнь. Но проходит какое-то время и они понимают, что ошиблись в своих ожиданиях, а партнер, казавшийся столь идеальным в начале, теперь вызывает раздражение и чувство неприятия. Как и почему это происходит? Почему наша любовь не длится вечно? Что сделать, чтобы сохранить отношения?

В данном методическом пособии мы последовательно рассмотрим этапы развития отношений в паре и постараемся получить ответы на эти и другие вопросы.

Мы предлагаем провести групповое занятие на эту тему и подробно описываем каждый этап занятия. Его продолжительность – 1,5-2 часа (в зависимости от количества участников).

В ткань занятия включен тест «Круги взаимоотношений», который представляет собой графический способ выражения человеком своих отношений с партнером и разработан для выяснения уровня близости-отчужденности. Он позволяет определить удовлетворенность отношениями в паре и совместимость партнеров.

Автор методики — кандидат психологических наук, клинический психолог Татьяна Вениаминовна Румянцева. В разработке данного методического пособия использовалась ее книга «Психологическое консультирование. Диагностика отношений в паре».

Методические рекомендации могут использоваться педагогами, библиотекарями для проведения занятия с молодежной аудиторией.

*Любить — это не значит смотреть друг на друга,  
любить — значит вместе смотреть  
в одном направлении.  
Антуан де Сент-Экзюпери*

## **Занятие по развитию взаимоотношений в паре**

Цель: формирование представления о стадиях развития отношений в паре.

Время проведения: 1,5 – 2 часа.

Количество участников: от 10 до 20 человек.

Этапы проведения занятия:

- ✓ Вводная часть: упражнение «Совместный счет»;
- ✓ Использование методики «Круги взаимоотношений» для тестирования всех участников группы;
- ✓ Информационная часть. Стадии развития взаимоотношений в паре;
- ✓ Интерпретация методики «Круги взаимоотношений» одновременно всеми участниками группы (каждый обрабатывает свои результаты). Разбор отдельных примеров в группе (по желанию);
- ✓ Завершение занятия: упражнения «Скульптор и глина» или «Слепой и поводырь» (на выбор). Рефлексия.

Перед началом занятия рекомендуется расставить стулья (по количеству участников), образуя круг.

### **Первый этап.**

#### **Вводная часть**

##### **Упражнение «Совместный счет»**

Упражнение выполняется стоя.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.

Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до скольких удалось довести счет в каждой из попыток. Упражнение выполняется до тех пор, пока совместный счет не достигнет 10.

Психологический смысл упражнения в данном случае – отвлечься от посторонних мыслей и настроиться на работу.

## **Второй этап.**

### **Тест «Круги взаимоотношений»**

Для теста используются два отдельных листа формата А 4 для каждого участника.

Задание выполняется последовательно в два этапа, каждый из которых состоит из четырех пунктов. Инструкция к каждому последующему пункту дается после выполнения предыдущего.

При переходе к следующему пункту необходимо дождаться выполнения задания всеми участниками группы.

*В упрощенном варианте можно ограничиться выполнением только первого этапа методики.*

#### Инструкция первого этапа:

Представьте свои взаимоотношения с вашим партнером (либо с воображаемым партнером) с помощью двух кругов, где один круг - это вы, а второй круг символизирует вашего партнера. Изобразите свои взаимоотношения с партнером в следующем порядке:

- 1) на момент знакомства;
- 2) на настоящий момент времени;
- 3) свои желаемые отношения с партнером;
- 4) свои отношения с незнакомым человеком противоположного пола на момент знакомства.

#### Инструкция второго этапа:

Представьте себя на месте вашего партнера: как вам кажется, как бы он выполнил то же самое задание и нарисовал

бы отношения с вами с помощью двух кругов в следующем порядке:

- 1) на момент знакомства;
- 2) на настоящий момент времени;
- 3) его желаемые отношения с вами;
- 4) его отношения с незнакомым человеком противоположного пола на момент знакомства.

Уровень близости-отчужденности с партнером, который является ключевой темой данного теста, лежит в основе динамики развития взаимоотношений в паре. Интерпретацию теста рекомендуется проводить после информационной части занятия.

### **Третий этап.**

#### **Стадии развития взаимоотношений в паре**

После «рождения» пары отношения между партнерами постоянно претерпевают изменения. Их динамику можно представить в виде следующих стадий:

- симбиоз;
- дифференциация;
- практикование;
- возобновление дружеских отношений;
- взаимозависимость.

Симбиоз - это самая первая и сильная по накалу романтических чувств стадия отношений.

Партнеры говорят: «Я влюбилась (влюбился) в него (нее) по уши». «Он самый лучший». «Она самая прекрасная». «Мы - одно целое».

Партнеры переживают состояние сильного слияния, взаимопоглощения. Влюбленным тяжело расстаться даже на короткий промежуток времени, они с нетерпением ожидают встречи, постоянно думают друг о друге, строят планы о дальнейшей совместной жизни, много мечтают. Страсти

накалены, партнеры не могут представить свою жизнь друг без друга.

Это стадия «розовых очков». Партнер видится только с лучшей стороны, достоинства преувеличиваются, недостатки преуменьшаются, сходство превозносится, различия не замечаются. Очень высока степень заботы друг о друге, взаимные «даю» и «беру» процветают. Каждый прилагает усилия, чтобы приспособиться к партнеру и доставить ему как можно большее удовольствие. Требования к партнеру минимальные, каждый старается проявить себя с лучшей стороны, стремится быть дающим, чувствительным к нуждам другого.

Основное психологическое назначение, цель стадии – *образование сильнейшей привязанности к партнеру*. Если каждый чувствует большую заботу о себе, то формируется внутренняя удовлетворенность отношениями, стремление во что бы то ни стало их продолжать. Появляется ощущение гордости за правильно сделанный выбор и уверенность в том, что взаимоотношения останутся неизменными: «Мы будем счастливы и умрем в один день».

Влюбленность, конфетно-букетный период - самый недолгосрочный, но и самый привлекательный для многих этап отношений. Мы встречаем человека, который вызывает у нас вначале легкий интерес, затем стремительно перерастающий во влечение. И вот мы сами не замечаем, как этот человек начинает занимать главное место в нашей жизни. Теперь он становится необходим нам как воздух и само его присутствие рядом окрашивает весь мир в яркие тона, а в душе звучит прекрасная музыка.

Такое состояние обусловлено не одним лишь эмоциональным подъемом. Оно подкрепляется мощным гормональным всплеском, существенно влияющим на деятельность нашего мозга. Мозг влюбленного человека выделяет гормоны, вызывающие переживание чувства

удовольствия и даже эйфории, в то же время блокируя нашу способность к анализу и рациональной критике.

Острое состояние влюбленности длится до года — полутора, а дальше постепенно сходит на нет, унося с собой и остроту чувств, и накал страстей. Физиологическая буря в нашем организме успокаивается, и на первый план вновь выходит чувство реальности.

Чем дольше партнеры только встречаются, а не живут на одной территории, тем более длительной может быть стадия симбиоза.

Если эта основа отношений создана, то осуществляется движение к следующей стадии.

Дифференциация - вторая стадия развития отношений, самая критическая и трудная для существования пары. Ее характеризуют как время «снятия божества с пьедестала». Словесные индикаторы стадии: «Неужели он (она) такой (такая)...», «Куда я смотрел(а) раньше?» Для одних - это медленный и постепенный процесс, для других - это период бурного крушения надежд, развенчания иллюзий.

«Дифференциация» означает разделение, расчленение, различие. С течением времени становятся заметными различия между партнерами, недостатки другого «бросаются в глаза», раздражают. Партнеры начинают замечать, что они и чувствуют, и мыслят несколько по-разному. У каждого появляется желание отстоять свою индивидуальность, возникает желание иметь больше пространства для себя. Партнеры чувствуют, что они не хотят так много времени проводить вместе, хочется побыть наедине с собой.

Появляется разочарование, что может вызвать чувство вины: «Что случилось? Почему я больше не чувствую себя так, как обычно я себя чувствовал с этим человеком?». Время от времени возникает тоска по утраченным отношениям, желание их оживить, вернуть на прежний уровень накал страстей. Но

даже если это и удастся на какое-то непродолжительное время, партнеры в итоге понимают, что полностью вернуть прежние переживания они не могут, да и уже не хотят...

Проявления данной стадии являются закономерными, так как связаны с более полным узнаванием особенностей партнера как реального человека, обнаружением его недостатков - тех качеств, которые не вписываются в образ имеющегося идеала. Наш партнер все еще представляет для нас известный интерес, но уже перестает быть единственным светом в окошке. Мы начинаем вспоминать, что у нас есть еще и другие интересы, помимо любимого, да и времяпровождение с другими людьми может доставить массу положительных эмоций.

Этот этап неизбежен, поскольку, в противном случае, мощный гормональный всплеск первого этапа истощил бы организм. Срабатывает некое предохранительное реле, существенно снижающее выброс гормонов, и к нам возвращается способность трезво взглянуть на ситуацию.

Возникает благоприятный момент, чтобы встать и уйти, хлопнув дверью и разорвав эти отношения навсегда. Мы ошибочно полагаем, что они потерпели крах не потому, что у нас не хватило сил, желания и мудрости поработать над их развитием и укреплением, а просто мы изначально ошиблись в выборе. И в следующий раз мы будем уже более внимательны и не допустим старых ошибок. Но наступает следующий раз, и ситуация развивается уже по знакомому сценарию...

Такое прозрение происходит значительно быстрее, если пара не просто встречается где-то время от времени, а начинает жить вместе. Бытовые вопросы, которые волею-неволей приходится решать, существенно снижают степень романтизма, а «милые» домашние привычки обеих сторон раньше времени поднимают вопрос о скрытых недостатках любимого. Как итог - все то же разочарование и желание поискать счастья с кем-то другим.

Мы, пребывая в некоем инфантильном (детском) состоянии, думаем, что где-то есть тот самый единственный, который просто предназначен для нас. Это человек, состоящий из сплошных достоинств и чуждый всяких дурных привычек и недостатков. Но таких людей не бывает!

Можно отметить такую закономерность: чем более безупречным и идеальным воспринимался партнер на стадии симбиоза, тем сильнее и глубже проявляется разочарование на стадии дифференциации, тем больше времени потребуется для восстановления «привлекательности» партнера и выше риск того, что произойдет разрыв отношений и партнеры расстанутся.

Наличие большого опыта продолжительного общения с разными людьми своего и противоположного пола делает прохождение стадии дифференциации более мягким.

Некоторые люди всю жизнь бегут по кругу в вечном поиске идеального для себя партнера, постепенно все больше и больше разочаровываясь и в себе, и в жизни. Для них эмоциональные проявления, характерные для стадии симбиоза, соответствуют внутренним представлениям о том, как должна проявляться «настоящая любовь» и какие должны быть идеальные взаимоотношения с партнером в браке. Поэтому, когда заканчивается стадия симбиоза и наступает следующая стадия дифференциации, внутренне это переживается как крах любви и глубокое разочарование.

Но можно пойти и по другому пути, который показан в следующих этапах развития отношений, и переместиться на третью стадию.

Практикование — следующая стадия отношений, когда энергия человека направляется на деятельность, не связанную с партнером. Это может быть учеба, работа в доме и вне дома.

Словесные индикаторы стадии: на первый план у каждого выступают проблемы самооценки, доказательства своего

достоинства, успешности: «На что я лично гожусь, что мне по силам, чего я стою?».

Партнеры не настроены улавливать желания друг друга. Они сконцентрировались на себе. Внимание каждого направлено на внешний мир, главным является теперь независимость, автономия. При этом могут завязываться новые знакомства. Развитие своего «Я» становится важнее, чем развитие близких отношений. Между партнерами могут возникать конфликты, но примирение снова приводит к кратковременным эмоциональным сближениям.

Эту стадию лучше принять как неизбежность. Не смиряться и покориться, а именно принять. Ведь мы принимаем то обстоятельство, что вслед за летом приходит осень. И ни одному человеку не приходит в голову возмущаться этой ситуацией или бороться с ней. Мы просто принимаем ее такой, какая она есть, находя в ней свою прелесть и способы получения удовольствия для себя.

Точно так же и в отношениях. Если вы готовы принять своего партнера целиком, не деля его качества на положительные и отрицательные, а рассматривая его как целостную личность и яркую индивидуальность, то вы сможете вывести свои отношения на качественно иной уровень, не доступный на предыдущих этапах. Ведь до этого мы видели в партнере не живого человека, а некий образ, во многом придуманный нами и отражающий наши чаяния и тайные желания. Но этот образ не имел под собой реальной основы, накладываясь на нашего партнера как маска, может, и прекрасная, но абсолютно мертвая и холодная. Теперь же у нас есть возможность построить отношения с живым и теплым человеком, по-своему прекрасным и чудесным, несмотря на все его многочисленные явные и мнимые недостатки.

Вспомните о том, что вас привлекает в партнере, что не перестает нравиться, не смотря ни на что. Стройте свои отношения на том хорошем, что между вами есть, сводя к

минимуму все противоречия. Ведь разорвать отношения так легко, и так сложно, а порой и невозможно бывает их потом склеить.

Очень важно уважать своего партнера и ни в коем случае не пытаться его переделать. Только такое бережное отношение друг к другу станет залогом мира и счастья в семье, а также послужит хорошим примером для другой стороны, если у нее возникнет подобное желание творить на костях своей половинки. Важно уйти от своего эгоистического желания жить в идеальных условиях и научиться радоваться тому, что уже имеешь, постепенно увеличивая свое материальное и духовное благосостояние.

### *Возобновление дружеских отношений*

После того как каждый из партнеров четко определил свою индивидуальность, реализовал себя, у него появляется потребность в интимности, эмоциональной подпитке, психологической поддержке. Теперь можно стремиться к продолжению дружеских отношений со своим партнером.

Словесные индикаторы стадии: «Надо же, как все-таки хорошо мы можем понимать друг друга», «Хочется с тобой поделиться», «Мне хорошо, когда ты рядом».

Партнеры ищут комфорта, поддерживают друг друга, периоды особо счастливой интимности сменяются периодами восстановления независимости. Несмотря на трения в отношениях, конфликты на данной стадии улаживаются быстрее, становится возможным обсуждение трудностей, чего не было в период дифференциации. Теперь уже каждый из партнеров не боится быть поглощенным личностью другого. Устанавливается разумный баланс между «Я» и «Мы». Возникает глубокая приверженность супружеству, постоянство.

Теперь мы не только учимся ценить партнера таким, какой он есть, но и становимся на службу его интересов. Постепенно

мы учимся давать свою любовь безвозмездно, не ожидая ничего взамен. На этом этапе нам доставляет радость сама возможность делиться с любимым человеком всем, что имеешь. Это этап силы и взрослой позиции в отношениях. Ведь только действительно сильный человек может позволить себе растрачивать эту силу на других просто так, просто от того, что она у него есть. При этом в отношениях любви его сила не истощается, а напротив, возрастает, усиленная радостью и благодарностью человека, испытавшего на себе ее благотворное влияние.

Это этап взаимообмена. Давая другому от полноты души и с обеих рук, мы неизбежно порождаем у него желание ответного дара. Он не останется равнодушным и обязательно захочет ответить взаимностью. Так устроена наша психика — она не терпит дисбаланса. Такой перекося возможен только между родителями и детьми - родители безвозмездно дарят себя детям, которые восстанавливают равновесие, так же самозабвенно отдавая себя уже своим собственным чадам. Таким образом и соблюдается гармония и равновесие как основной закон природы.

Взаимозависимость - фаза дальнейшего укрепления постоянства. О наступлении этой стадии можно говорить, когда каждый из партнеров убедился, что его любят, несмотря на имеющиеся недостатки. Образ совершенного избранника - идеализированный и невозможный — вытесняется реальным образом партнера. Две личности, имевшие возможность проявить себя во внешнем мире, находят удовлетворение в совместной жизни. Появляется глубокая привязанность и взаимное удовлетворение. Отношения развиваются больше в сторону роста и совершенствования «Мы», чем «Я».

Взаимоуважение на этой стадии - это новый тип уважения, когда уважаешь партнера не за какой-то отдельный поступок или конкретное качество, а его личность в целом, во всей

совокупности ее черт, как результат совместно пережитых взлетов и падений. На этом этапе вслед за принятием приходит понимание ценности человека как такового. Вместе с уважением растет и доверие к партнеру, как к человеку, на которого всегда можно положиться и который не только поддержит в трудную минуту, но и сможет разделить с тобой радость. Здесь на первый план выходит чувство надежного плеча (у женщин) или тыла (у мужчин), чувство незыблемости отношений.

И в то же время в отношения добавляется та легкость, которая со временем возникает между старыми друзьями, которые понимают друг друга с полуслова, с полувзгляда. Мы доверяем партнеру и легко, не стесняясь, можем говорить с ним на любые темы, не боясь, что он неправильно нас поймет. Наш партнер действительно становится нашей половинкой, своего рода продолжением нас, не переставая при этом быть отдельной личностью.

Это уже не то слепое и всепоглощающее чувство любви, которое было в самом начале, а спокойное, глубокое, такое возвышенное и одновременно простое отношение к партнеру как к величайшей ценности, источнику бесконечной радости и неисчерпаемых открытий. Это то чувство, когда приятно просто помолчать вместе. Это уже не страсть, а родство душ, когда один человек органично дополняет другого.

Отметим, что достижение стадии взаимозависимости требует от партнеров внутренней работы над собой и своими идеальными представлениями, поэтому данной стадии достигают лишь немногие пары.

*Общие замечания относительно прохождения стадий.* Оба партнера могут проходить все эти стадии одновременно, почти синхронно, или разновременно, что обостряет конфликты. Все мы разные, и, хотя подчиняемся одинаковой логике развития,

проходим отдельные этапы в разном темпе, иногда надолго застреваем на одном из них.

Так, трудности возрастают, если один еще живет в стадии симбиоза, а другой уже вступил в стадию дифференциации; когда один партнер еще хочет проявить себя во внешнем мире, реализовать все свои способности, а другой стремится к возобновлению близких отношений. Такая асинхронность добавляет дополнительные трудности в процесс построения отношений.

### **Четвертый этап.**

#### **Интерпретация методики «Круги взаимоотношений»**

*Каждый участник группы может самостоятельно интерпретировать результаты теста и понять, на какой стадии находятся его отношения с партнером. Ведущий рассказывает, как это сделать.*

Ключевыми показателями содержательного анализа результатов выполнения теста являются следующие:

1. расстояние между кругами;
2. величина кругов;
3. изменение кругов по величине и их взаимному расположению на разных этапах методики;
4. сходство или различие выполнения методики партнерами, выявленные в ходе сопоставления результатов.

*Что важно учитывать при обработке методики «Круги взаимоотношений»:*

1. Круг является символом, графической моделью личностного пространства человека, отражением его представления о собственной значимости, самооценке.

2. Два круга делают возможным графически представить человеческие отношения. Различие кругов по величине и их

взаимное расположение отражают внутреннее психологическое пространство общения партнеров.

3. При графическом представлении своих взаимоотношений с близкими людьми в виде кругов проявляется степень слияния — отдельности, которая находит свое отражение в мере совмещенности кругов (в наличии или отсутствии расстояния между ними).

4. Каждый человек имеет свою определенную комфортную для себя дистанцию в общении с другими людьми — свой уровень близости-отчужденности, что задает индивидуальный предел психологического сближения с партнером. При нарушении данной дистанции общение становится трудным, тягостным, дискомфортным.

5. Изменения в отношениях с течением взаимодействия партнеров находят отражение в изменении расстояния (степени пересечения) между кругами и их величины. При отчуждении партнеров дистанция между кругами увеличивается, при усилении зависимости, слияния имеет место нарастание области пересечения кругов.

Рост уверенности в себе, обретение адекватной самооценки ведет к тому, что партнер воспринимается как равный себе (одинаковый размер кругов) и как имеющий право на самореализацию (круги соприкасаются, не пересекаясь).

6. Разница в расстоянии между кругами говорит о разности психологической дистанции (разном уровне близости-отчужденности), что является фактором, усиливающим неудовлетворенность отношениями и затрудняющим совместимость партнеров.

Рассмотрим подробнее некоторые показатели.

#### Расстояние между кругами

Круги могут быть расположены далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться. Таким образом, расстояние между кругами, степень совмещенности

кругов говорят об особенностях психологической дистанции между партнерами.

Чем меньше уровень совместимости партнеров относительно основных сфер семейной жизни, тем в большей мере возрастает риск конфликтности взаимоотношений при увеличении области пересечения кругов. Это можно объяснить следующим образом: симбиотический тип отношения к партнеру характеризуется повышенной требовательностью к нему, ожиданием от него исполнения своих желаний и представлений (ведь партнер воспринимается как часть самого себя – личностные пространства сильно перекрываются).

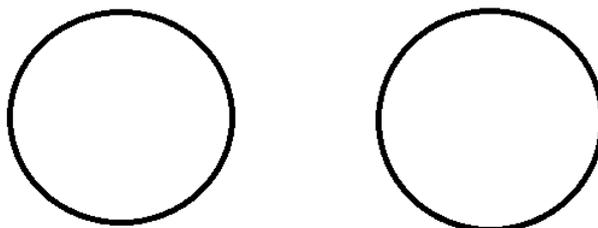
Если уровень совместимости высок, то сильного противоречия в представлениях и желаниях у партнеров не возникает и тем самым конфликтов удается избежать. Если же уровень совместимости невысок, то требования и ожидания одного партнера будут вступать в противоречие с представлениями другого - возникает конфликт.

Наилучший прогноз в удовлетворенности отношениями делается относительно тех людей, которые имеют высокий уровень совместимости относительно основных сфер семейной жизни и рисуют свои желаемые отношения с партнером в виде соприкасающихся кругов.

Расстояние между кругами указывает на ту психологическую дистанцию, которая существует в паре. Круги могут располагаться на листе самым разным образом.

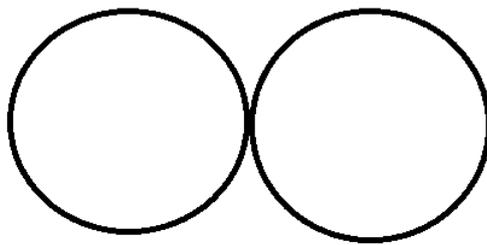
Давайте рассмотрим все 4 случая их расположения.

1. *Круги находятся на расстоянии друг от друга*



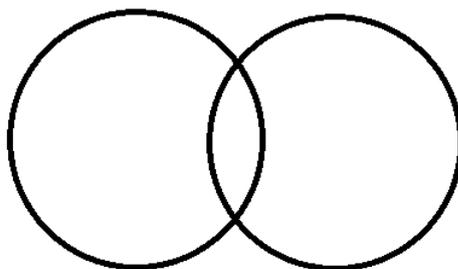
Такое положение кругов говорит о существовании дистанции во взаимоотношениях. Люди, хотя и живут вместе, но эмоционально далеки друг от друга. И чем больше это расстояние между кругами, тем больше и та психологическая дистанция, которая существует в паре. Часто такие картинки рисуют люди, находящиеся в состоянии разрыва отношений с партнером или же после ссоры. Но такие рисунки характерны и для людей эмоционально отчужденных, закрытых.

2. *Круги соприкасаются друг с другом, но не пересекаются* - психологическая автономия, каждый сохраняет свои границы, высокая дифференциация «Я».



Такой рисунок характерен для людей самостоятельных, четко осознающих и поддерживающих границы своего Я. Такие люди стремятся сохранить свою психологическую автономию, сложно впуская в свое личное пространство другого человека. Но, тем не менее, способны поддерживать достаточно устойчивые отношения, если партнер сможет терпеть некоторую отчужденность с их стороны.

3. *Круги пересекаются, но не полностью*



Здесь очевидно сочетание наличия автономии со стремлением к слиянию. И чем больше площадь пересечения кругов, тем больше желание человека сблизиться со своим партнером, жить его интересами и жизнью. Если же круги пересекаются лишь слегка, то эта тенденция менее выражена. В любом случае такой тип рисунка говорит о желании построить симбиотические, зависимые отношения, где каждый из партнеров может лишь весьма ограниченно действовать без помощи или участия другого.

С одной стороны, такие отношения весьма характерны для устойчивых пар. А с другой, степень этого сближения у мужа и жены может сильно варьироваться. Поэтому очень важно, насколько похожи друг на друга рисунки партнеров. Если на одном из них степень сближения значительно меньше, а дистанция больше, то такой партнер будет испытывать дискомфорт во взаимоотношениях, воспринимая стремление партнера сократить дистанцию как ущемление собственных прав.

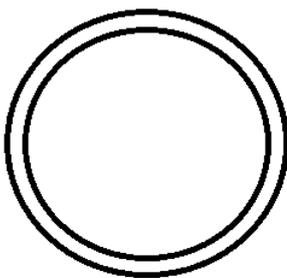
В то время как человек, жаждущий большего сближения, может жаловаться на холодность и отчужденность своей второй половинки, предпринимая еще большие усилия, чтобы сократить эту так мешающую ему дистанцию. В итоге отстраненный партнер еще больше отдаляется, стремясь сохранить свою автономию, что побуждает другого партнера, испытывающего недостаток близости, пускаться за ним в своеобразную психологическую погоню.

Постепенно атмосфера в паре все более накаляется, неудовлетворенность друг другом растет, и неизбежно происходит взрыв в виде скандала. В данном случае, скандал является психологическим предохранителем, эдаким клапаном, через который сбрасывается весь накопленный негатив. Да и дистанцированный партнер волей-неволей вынужден принимать в нем более активное участие, чем обычно это делает в других ситуациях. В итоге скандал

позволяет добиться переживания той степени эмоциональной близости, которая так необходима более зависимому партнеру. Да, эти эмоции со знаком минус, но они все же есть. А это гораздо лучше, чем то отчуждение, которое он чувствовал ранее.

Но скандал разряжает ситуацию ненадолго. Если такие ситуации повторяются все чаще, то это может привести и к полному окончанию отношений. Люди могут все еще любить друг друга, но просто не в состоянии мирно сосуществовать рядом.

4. *Круги полностью пересекаются* - выраженный симбиоз, потребность в слиянии с другим, сильная зависимость, низкая дифференциация «Я».



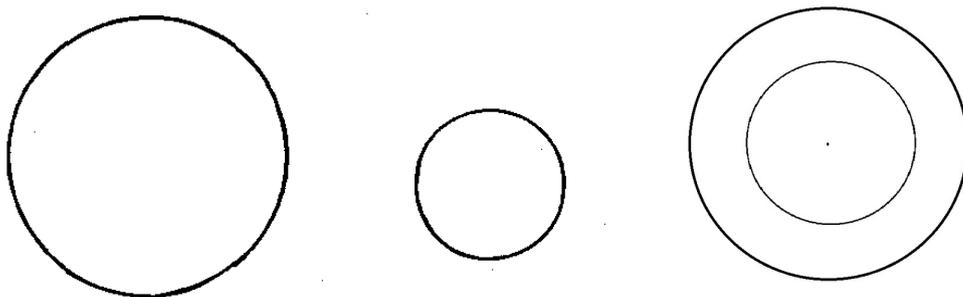
Эта картинка олицетворяет полное слияние индивидов друг с другом. Она указывает на стремление человека полностью раствориться в другом. Это свидетельствует о крайне высокой степени зависимости от партнера и нечетких, проницаемых границах собственного Я. Такие люди могут жить жизнью своего партнера, просить пересказывать все события его дня, переживать вместе с ним все реальные или придуманные перипетии. Их желания — это желания их супругов, их мысли крутятся преимущественно вокруг предмета своего обожания. Их жизнь просто неотделима от жизни партнера.

Такой тип взаимоотношений весьма характерен для людей на этапе влюбленности. В этот период люди действительно растворяются друг в друге, да и весь мир для них часто сжимается до размеров предмета их обожания. Но если такая

ситуация более или менее оправдана на начальных этапах построения отношений, то на более поздних стадиях она свидетельствует о наличии у человека серьезных проблем.

Ведь желание слиться с другим всегда имеет в своей основе снижение ощущения собственной значимости, отвержение себя, нежелание принимать себя такими, какие мы есть. В результате мы находим кого-то, кто лучше нас по каким-то критериям, кого мы просто наделяем этим превосходством над собой, а потом стремимся приблизиться к нему, чтобы и самому стать лучше. Мы думаем, что только другой человек может сделать нас по-настоящему счастливыми. Но мы сами уже имеем все для нашего счастья, нужно только позволить себе это!

### Величина кругов



В размерах кругов отражаются представления как о собственной значимости, самооценке, так и о значимости, самооценке своего партнера.

Круги могут быть разной или одинаковой величины. При различной величине кругов большим кругом изображается человек, имеющий большую значимость и более высокую самооценку с точки зрения автора рисунка. Соответственно, меньшим кругом изображается человек, представляющий для автора меньшую значимость и имеющий более низкую самооценку. Круги рисуются одинакового размера, когда подчеркивается равноправие в отношениях с партнером.

*Изменение кругов по величине и их взаимному расположению* на разных этапах методики дает представление о том, как человек воспринимает динамику взаимоотношений.

*Пример.* Если свои отношения при знакомстве с партнером человек рисует в виде пересекающихся кругов, на настоящий момент времени - круги с дистанцией, а желаемые отношения – в виде полностью совпадающих кругов, то можно предполагать, что он переживает этап дифференциации.

*Можно попросить желающих озвучить свои результаты и обсудить их вместе с группой.*

*Если в группе есть пара, они могут сравнить свои результаты. Особенно интересно было бы обсудить в группе их сходство-различие, если конечно пара к этому готова. Для этого существует еще один критерий:*

*Сходство-различие результатов  
выполнения заданий партнерами*

Анализ выполнения заданий второго этапа методики позволяет сделать вывод о том, насколько партнеры знают и понимают индивидуальные особенности друг друга. Так, если результаты выполнения второго этапа методики одним партнером очень похожи с результатами выполнения первого этапа другим партнером, то это говорит о том, что первый партнер хорошо знает своего партнера: он предугадал, как его партнер выполнит первый этап методики.

Если же обнаруживается, что результаты выполнения второго этапа методики первым партнером имеют большее сходство с его собственным результатом выполнения первого этапа, чем с выполнением этих заданий партнером, то можно говорить о том, что первый партнер недостаточно знает своего партнера и проецирует на него свои особенности восприятия взаимоотношений. Это может приводить к конфликтам.

Хотелось бы отметить, что идеальным считается брак, когда супруги готовы удовлетворить потребности и ожидания друг друга, при этом они отличаются высоким уровнем дифференциации и способны согласовывать эмоциональную интимность с автономией.

### **Пятый этап.**

#### **Завершение занятия**

Предлагается два упражнения на выбор. Первое не требует дополнительного пространства, а второе проводится только, если имеется большая аудитория и возможность выхода за ее пределы.

#### **Скульптор и глина.**

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» любую форму, затем застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Переговариваться не разрешается.

*Цель упражнения.* Оно помогает почувствовать зависимость от внешних факторов влияния и внутренней реакции на них.

#### **Слепой и поводырь.**

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь".

Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты (или завязаны). Познакомьте его с окружающим миром".

Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Затем участники меняются ролями.

После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли

"поводыря" и "слепого", в какой роли им было удобно, насколько они доверяли своему партнеру.

*Цель упражнения.* Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть лидером и зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в любой компании. Упражнение помогает более отчетливо осознать свою позицию.

### Рефлексия на выходе

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Ваши пожелания.

### *Список литературы*

1. Адизес И. Союз непохожих. Как создать счастливую семью не вопреки, а благодаря вашим различиям / Ицхак Адизес, Иехезкель Маданес, Рут Маданес. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 208 с.
2. Лисовская Л. Как создать счастливую семью / Лариса Лисовская. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург, Астрель, 2007. – 223 с.
3. Робинсон Д. Любовь без конфликтов. Бесценные советы тем, кто ищет гармонии в отношениях / Джонатан Робинсон. – Москва: ЗАО Издательство Центр-полиграф, 2013. – 223 с.
4. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре / Татьяна Румянцева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 176 с.
5. Суркова Л. Семья. Как здорово быть вместе / Лариса Суркова. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 352 с.