

# *Как начать заново*



---

Доктор психологических наук Кит Бьёрге

Христианское консультирование: развод и  
повторный брак

СМ 6000



# Хорошо расстаться...

- Хороший конец — залог хорошего начала
- Важность взаимоотношений
  - Формируют паттерны во взаимоотношениях... будущие взаимоотношения
    - Последствия взаимоотношений...
      - «Чем больше близость, тем сильнее последствия».*
      - «Взаимоотношения накладывают стойкий отпечаток».*
      - «Разрыв одного плотского союза оставляет неисцелимую рану».*
      - ...простить своего бывшего (свою бывшую).*
    - Задумайся о том, какой отпечаток оставили разорванные отношения



# Прощение

- Что такое прощение

Отказ от законного права призвать другого человека к ответу за преступления (грехи), совершенные против меня?



# Прощение

- Д-р Э. Уортингтон
  - R (Recall) Вспомни проблемы
  - E (Empathize) Поставь себя на место другого
  - A (Altruistically respond) Прояви милосердие
  - C (Commit) Прими решение простить
  - H (Hold on) Следуй своему решению



# Последствия

- **Задумайтесь о последствиях**
  - Как изменилось то, что я думаю о взаимоотношениях?
  - Как изменилось то, что я чувствую по поводу взаимоотношений?
  - Как изменилось мое поведение, связанное со взаимоотношениями?
- **Оцените характер этих изменений**
  - Хорошие это изменения или плохие?
  - Как они повлияют или должны повлиять на мои будущие взаимоотношения?
    - На какие мысли, чувства и поступки я буду обращать особое внимание?
- **Самовосприятие...**
  - Мое самоощущение тесно связано с тем, кто мы (включая тебя) такие!



# Привязанность... паттерны

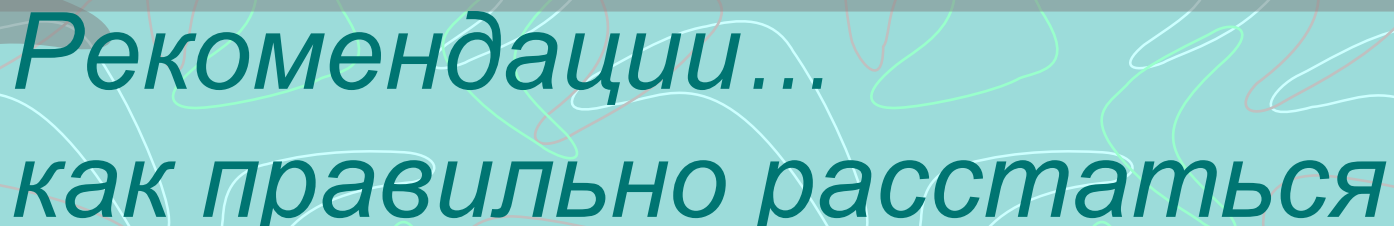
- Надежная привязанность
- Ненадежная привязанность
  - Беспокойная привязанность
  - Неохотная привязанность
  - Смешанная (беспокойная и неохотная) привязанность (редко)





# Горечь (непрощение)

- Горечь развода
  - Возможно, ее труднее всего пережить
    - Постоянное общение с бывшим супругом
    - *Фантазии о воссоединении*
      - Искаженное восприятие поступков... из-за желаниа воссоединиться
  - **«Я схожу с ума!»**
    - Какофония чувств
      - Гнев, печаль, покой...
      - Не замкнутый круг... это реакции... зачастую бессознательные, а потому **БЕСПОРЯДОЧНЫЕ!**



# Рекомендации...

## как правильно расстаться

- Помощь в исцелении: «Вмешайся... сделай что-нибудь»
  - Помощь разведенным, психотерапия, группы поддержки...
  - [Помощь разведенным \(церковный проект\)](#)
- Этапы исцеления
  - Мучительный год...
    - Повторная и непрерывная поддержка...
    - Рекомендации...
      - Организовать и развивать группу поддержки (церковную/духовную)
      - Никаких новых серьезных взаимоотношений (рикошетом)  
«Лучше заведи щенка»





# Снова

- По второму кругу (*г-н/г-жа Сноваздорово*)
  - Подумайте
    - Исцеление
      - Что было сделано для того, чтобы примириться с разрывом (потерей)?
        - » Вложенное время, польза и изменения
      - Сколько времени на это ушло
    - Свидания (Личная история каждого...)
      - Как долго встречались (*фактор двух-трех лет*)
        - » «*Узнаю тебя лучше...*»
    - Осознание того, что выплывает наружу (История...)
      - Прошлый опыт взаимоотношений... мысли, чувства и поступки
      - Явные проблемы
      - Желания, потребности, роли, правила...
    - Срок готовности к повторному браку... (от двух до семи лет)



# *Подведем итоги*

- Хорошо расстаться, чтобы хорошо начать
- Отпечаток прошлых взаимоотношений
- Горечь
- Рекомендации
- Снова