Обо мне

Екатерина Архипова

- Психолог с высшим медицинским образованием
- Сертифицированный гештальт-терапевт, ЭФТ терапевт
- Перинатальный и парный психолог
- Мама дочки



Made with GAMMA

Кризис после рождения ребёнка

Мы привыкли говорить: «Это счастье».

Да, это счастье.

И да, это кризис.

СМЫСЛ СЛОВА

В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов: один означает угрозу, второй - возможность.



Китайское слово «кризис»

Made with GAMMA

Что происходит с семьёй после рождения ребёнка

Появляется не третий человек, а новый уровень системы.

Супружеский уровень: муж и жена

Родительский уровень: мама и папа

К супружескому слою добавляется родительский.

Первый не исчезает, он остаётся основой.

Made with GAMMA

Законы семейной системы

1

Семья - это многоуровневая система. Важно эти уровни разделять.

2

Каждый уровень семейной системы нужно развивать и вкладываться в него.

3

Супружеские отношения являются фундаментом и питают родительские отношения.

Made with GAMMA

Что происходит с каждым

ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛЕЙ И ТЕЛА

- Старые роли и прежняя идентичность уходят, новые ещё не сложились
- Женщина проживает перемены телесно: её телу нужно время и пространство, чтобы восстановиться
- Мужчина проживает те же перемены психически и входит в роль отца без инструкции

КОНТЕКСТ

- Появляется третий, которому нужны всё время, энергия и внимание
- Это происходит на фоне рваного сна и растущего числа дел

Made with GAMMA



Секс после родов: встреча двух новых людей

- Изменилось тело женщины, изменились роли и опыт обоих
- Вы заново знакомитесь: два новых человека, а не прежняя пара

Не пренебрегайте несексуальными формами выражения любви, особенно прикосновениями.

Made with GAMMA

Как пройти кризис и поддержать супружеский слой

01 Признать реальность: стало иначе, и это нормально

02 Быть командой: делить ответственность, а не претензии

03 Свидания: время вдвоём, пусть даже короткое

04 Регулярный микродиалог: «Что я чувствую?», «Что мне нужно?», «Что я могу тебе дать?»

05 Личное пространство у каждого. Каждому важно восстанавливаться

Made with GAMMA

На какую тему чаще всего ссорятся пары после рождения ребенка?

Made with GAMMA

Главный конфликт: «Кто больше устал?»

- Самый частый конфликт молодых родителей: кто устал больше
- Обязанности могут быть распределены несправедливо, и это стоит пересматривать
- Ловушка: мы начинаем бороться друг против друга

- Выход: мы вместе против проблемы
- Вопрос не «кто устал больше», а «как нам разрулить это так, чтобы выжили оба»
- Договариваться и передоговариваться

Made with GAMMA



Айсберг: о чём на самом деле ссора

Над водой:

«Я устал(а) больше», «Ты опять ничего не делаешь»

Под водой:

- «Замечай мой вклад и признай, какую цену я за него плачу»
- «Я перестал быть тебе важен как человек, только как функция»

Made with GAMMA



Ссора как способ сохранить связь

Знакомая ссора остаётся способом быть в контакте

О чём мы на самом деле хотим сказать, когда ссоримся из-за дел?

Made with GAMMA

Упражнение

Анатолий Рапопорт, специалист по международным конфликтам.

Готтманы применили его способ к отношениям.

Принцип взаимопонимания:

- Ни одна из сторон не может переубедить другую, пока не поймёт суть её точки зрения
- Поэтому сначала, задавая открытые вопросы, нужно сформулировать точку зрения партнёра так, чтобы она удовлетворила его самого.

Открытые вопросы:

- Что ты чувствуешь по этому поводу?
- Что ты об этом думаешь?
- Почему это для тебя так важно?
- Не мог бы ты помочь мне лучше это понять?

Made with GAMMA



Три шага

Шаг 1

признать, что у спора две стороны.

Шаг 2

переформулировать точку зрения партнёра. Закончите предложение: «Мне кажется, твоя точка зрения имеет право на существование, потому что...»

Шаг 3

оправдать её.

Результат: принятие значимости партнёра. Мы относимся к нему как к умному, проницательному человеку с добрыми намерениями.

Made with GAMMA

Четыре всадника апокалипсиса по Готтману: что разрушает контакт в паре?



1. Критика

(нападение на личность, а не на поведение)

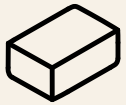


2. Оборонительная позиция



3. Оскорбление

(унижение, презрение)



4. Стена

(уход от контакта, молчание)

Made with GAMMA

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ

@KAT.ARHIPOVA

Made with GAMMA