

54. Упр. «Вооружаемся!»

Задумайтесь над вопросом: "Чем я "достаю" своего партнера?" Желательно вспомнить не черты характера или расхождения во взглядах на мировые проблемы, а совершенно конкретные поведенческие проявления.

Например: задерживаюсь на работе; забываю купить хлеб; читаю газету за обедом; готовлю еду, не учитывая вкусов партнера; делаю вновь и вновь одно и то же; общаюсь с одними людьми и не общаюсь с другими; сравниваю жену с мамой и т.д.

Говорите по очереди, каждый по одному предложению. Не обсуждайте ничего, пока не закончите упражнение.

Предупреждение: говорим о том, как "Я "достаю" партнера", а не о том, как "Он "достал" меня"!

Через 15 и больше обменом мнениями можете закончить. Не работайте, если один из партнеров скатывается в сторону обвинения другого, сразу же прекращайте упражнение.