

0:00:00 --> 00:00:10

Здравствуйте, Гоша и Даша! Я прошу у вас разрешение записать нашу беседу на диктофон для дальнейшей расшифровки сессии.

00:00:10

Разрешаю.

00:00:11 --> 00:00:24

Как вы себя чувствуете?

00:00:25

Хорошо.

00:00:26

Как настроение, Гош?

00:00:26

Отлично.

00:00:27

Хорошо. Вы сегодня просмотрели вместе видео, и я хочу сейчас поговорить с вами об этом. Кто готов быть первым?

00:00:36

Даша, скажи мне, пожалуйста, какое было вообще ощущение?

00:00:37 --> 00:00:45

Поделись чувствами, ощущениями, когда смотрела?

00:00:48 --> 00:00:50

Было очень интересно посмотреть на себя со стороны.

Интересно, любопытно.

00:00:54 --> 00:01:09

Но не было негативных ощущений. Просто как бы вот такой вот просмотр со стороны.

00:01:10 --> 00:01:20

И вот когда ты смотрела... Вот ты смотрела всё видео, оно шло достаточно долго, полтора часа.

Были какие-то моменты, где ты испытала какие-то чувства, не просто интерес,

а вот что-то такое, когда прямо... «Мм, это интересно», или...

«Ух, да, что-то». Или всё было ровно, просто вот ты смотрела на экран,

и как бы спокойно, как... ну, как фильмы смотрим.

00:01:31--> 00:01:47

Ну понятно, что это было не как фильм, потому что я наоборот смотрела с идеей выискать что-то интересное, заметить вот такое вот любопытное, интересное, но как-то это было очень тяжело.

Потому что моя голова категорически сопротивлялась, все время как бы на что-то отвлекалась.

00:01:48 --> 00:02:01

Пыталась куда-то уйти или наоборот. Было ощущение, что вроде бы ничего особенного нету вообще. Все как всегда, все обычно, все.

Ничего не вижу такого, чтобы вызвало такой вот интерес.

00:02:01 --> 00:02:08

Вот смотри, ты сказала, тем не менее, что моя голова как будто бы сопротивлялась и как будто бы отвлекалась.

Можешь поподробнее здесь раскрыть, как это было?

То есть ты прямо чувствовала это сопротивление?

00:02:13 --> 00:02:20

Да, я прямо его чувствовала, что я пыталась фиксироваться, пыталась внимательно так вглядываться, вслушиваться, замечать. У меня вот прямо, я как будто бы бегущую строку Увидела: «Не парься, не надо этого делать, все нормально, это ничего интересного.

00:02:20--00:02:38

А с чем ты это связываешь сама?

Как ты думаешь, почему так?

00:02:38 --> 00:02:45

Потому что я одной частью головы поднимаю, что это работа.

Это не просто так было развлечение из серии забыть и всё.

Так мы поразвлеклись и ушли. Нет, это определённая работа.

И, соответственно, это что-то новое будет, это что-то ещё неизведанное, с этим надо будет это не просто так, это нужно будет что-то делать, в этом нужно где-то покопаться.

И, соответственно, вполне возможно, что именно вот этому мозг выдал сопротивление.

Типа, нет, ничего не надо. Всё нормально, у нас всё хорошо.

Все сделала, все, что надо было и все - хватит остановись. Вот это вот какой-то определенный страх вот перед новым, что еще неизведанно, что еще надо делать. Я думаю вот именно он у меня и всплыл.

00:03:25 --> 00:03:35

А вот такой момент, вот как бы, но все-таки, ты говоришь, и ты пришла на сессию, и вы пришли на сессию с тем, что что-то надо.

И тут возникает такое противоречие.

Сейчас, после просмотра, я все-таки хочу задать такой важный вопрос.

Попробуй его прям почувствовать, даже не ответить мозгом, а почувствовать внутри себя, вот на уровне тела.

Сейчас попробуй проследить свои ощущения, почему все-таки надо.

00:03:43 --> 00:03:57

И считаешь ли, что все-таки надо? Или, посмотрев запись, ты, может быть, сделала другие выводы, что всё нормально и, в принципе, как бы, всё хорошо и ничего не надо. Вот как здесь? Как ты сама чувствуешь? Как в теле чувствуешь это?

00:03:57--> 00:04:10

Я чувствую, что я не хочу так, как есть.

00:04:10--00:04:11

Ты чувствуешь, что ты не хочешь так, как есть?

00:04:11--00:04:12

Мне не нравится так, как есть. Я уже в это... ну, наигралась, я уже прошла этот этап. Мне уже некомфортно, мне... я хочу по-другому.

00:04:12--> 00:04:31

Очень хорошая фраза. Я хочу по-другому. А если бы ты уже знала как по-другому, то как бы это было?

00:04:31

Я... Я не знаю, как будет по-другому, будет лучше или хуже, но в любом случае я рассчитываю, надеюсь, на то, что будет лучше и лучше, то, что

00:04:31 --> 00:04:40

Это какой-то новый этап в отношениях, то, что больше единения, больше чего-то общего. Потому что, если сравнивать, например, условно, фильмы, похожие фильмы, да, когда там вместе готовят, и наше видео, в нашем видео вообще не было никаких эмоций. То есть оно ничего не вызывало, не вот каких-то, знаешь, как фильмы смотришь, когда смотришь на экран, и у тебя вот прям мурашки по телу, как будто их эмоции у нас очень холодно, то есть вот спокойное, как будто был вот запись, не знаю, как в каком-то вот научном эксперименте. И мне это не понравилось.

00:04:40

Ну, в сущности, ты ведь заметила очень важную вещь.

00:05:10 --> 00:05:28

Ты, несмотря на то, что твой мозг сопротивлялся, ты, в общем-то, заметила ключевую вещь, на которую я тоже обратила внимание, что как будто бы такое чувство, что это играют актеры, и это как бы замороженная такая ситуация.

00:05:28 --> 00:05:40

Нет, кстати, это даже у себя. Я когда на себя смотрела, я обратила момент, несколько моментов, что вот прямо как действие какие-то, вот как будто бы актерское что-то такое, как будто бы специальная игра, какие-то выверенные действия, то есть не было вот такого чего-то живого.

00:05:43 --> 00:05:52

Хорошо, я сейчас поговорю с Гошей, я остановлюсь на некоторых моментах.

00:05:52--> 00:06:01

Единственное, что я сейчас прошу у тебя, а какой момент тебе больше всего понравился? Вот был ли, вернее, такой момент, который прямо выделился, и ты хоть немного испытала какое-то такое чувство теплое?

00:06:01--> 00:06:10

Ну, вот как я и сказала тогда в процессе, то что вот самое, наверное, такое приятный и хороший момент, который бы я хотела продлить, это вот когда мы работали совсем вместе, когда мы работали связанными, связанными руками, вот делали все именно вместе, вот...

Между нами не было вот этой вот какой-то вот границы стены, которая так или иначе перед... Ну, постоянно она стояла.

00:06:10-00:06:38

Хорошо. Спасибо.

Гош, как ты себя чувствуешь после просмотра видео? Есть какие-то чувства, о которых хочешь рассказать?

00:06:38 --> 00:06:55

Ну, вот Даша сказала, что такое ощущение, как будто бы актеры играли без каких-то эмоций.

Но я думаю, пара моментов это все-таки было. То есть вот это, которое Даша рассказала.

00:06:56 --> 00:07:17

Когда были связаны руками. И другой момент, когда у Даши были завязаны глаза, и я условно был глазами и руками. Со стороны это довольно-таки, не знаю, тепло смотрелось.

00:07:17--> 00:07:27

У меня не было ощущения, что это какие-то актёры.

00:07:27

Да, я тоже отметила этот момент. Я рада, что ты его тоже отметил, как такой важный.

00:07:27 --> 00:07:36

А вообще, кроме этого, вот ты смотрел запись в рамках запроса того, чтобы что-то подсветить что-то,, о чём-то подумать, может быть, найти запросы для своей личной терапии.

Ты можешь этим не делиться, можешь просто ответить, что какие-то точки, с чем работать или как бы нет, не получилось вот увидеть что-то, куда можно двигаться дальше?

00:07:58 --> 00:08:10

Был один момент, я пока не нащупал, насколько он релевантен или просто себе надумал что-то.

00:08:10--> 00:08:25

Вот, я когда на себя смотрел со стороны во время нашего общения. У меня в паре моментов возникли параллели с моим тестем.

То есть какие-то жестикюляции, интонации, манера речи.

Вот. И насколько я знаю, у моего тестя и тещи довольно своеобразные отношения.

И если я с ним похож как-то, возможно, вот в этом, в манере общения и там, в чем-то еще, возможно, как-то сейчас есть какие-то... похожие моменты или возможно они как-то проявятся в будущем именно в взаимоотношении с женой я думаю если это так, то надо либо это как-то исправить, либо постараться избежать

00:09:23 --> 00:09:39

Это очень интересная мысль, прямо даже я бы сказала для меня, очень неожиданная.

Ну, потому, что я не знаю, как бы естественно там подоплёку такую глубокую, но то, что это пришло в голову, знаешь, как говорится, когда нам кажется, нам не кажется.

Ну, вот мозг наш так выдает информацию, то есть по крайней мере один момент, чтобы покопаться, из этого есть.

00:09:53--> 00:10:01

Даш! А вот как тебе откликается то, что сейчас сказал Гоша?

00:10:01--> 00:10:12

Мне это очень откликается, потому что я какие-то определенные вещи, моменты давно замечаю. Что это да. Что вот я попала вот в эту парадигму, ну как бы мы в нее попали, что женщина ищет себе партнера, похожего на ее отца.

00:10:12--00:10:20

То есть для тебя это сейчас не прозвучало как новость?

00:10:20 --> 00:10:24

Нет.

00:10:24--00:10:34

Ты отслеживаешь это?

00:10:34--> 00:10:43

Потому что я сама это замечаю и отслеживаю, да, и смотрю. себя. То есть чтобы, если okay, как бы да, такое есть, но я не хочу для себя вдаваться в парадигму мамы. То есть я не хочу повторять ее, то есть я отслеживаю для себя вот эти моменты, чтобы их пропускать через себя и реагировать на них как я, а не вот как делала в свое время мама.

00:10:43--00:10:57

То есть если я правильно понимаю, то сейчас вы нашли, даже мы сейчас проговариваем это, вы впервые об этом говорите друг с другом?

00:10:57 --> 00:11:09

Какие-то моменты есть схожест, но я как-то этого не замечала.

А вот тут на видео...

00:11:09 --> 00:11:22

Этот момент позволил тебе увидеть.

Увидеть, да, это?

Хорошо, это очень хороший результат, потому что если это у вас уже обсуждалось, как бы ты говоришь об этом и ты это видишь, и Гоша сейчас это позволило ему увидеть. Есть большая вероятность, что вы сможете с этим поработать, каждый в своей терапии, в общей семейной терапии.

И это уже очень хороший момент, который вы нашли.

Гош, что было еще интересного? Что по чувствам?

00:11:40--> 00:11:49

Вот какие чувства вообще, когда ты смотрел со стороны на этого мужчину, на эту женщину? Вот если сейчас попробуем посмотреть как будто с моей позиции, как будто бы с позиции наблюдателя, вот ты за ними наблюдал, что бы ты о них сказал вообще?

Что бы, как бы ты их описал? Вот если ты это психотерапевт, который сидит и смотрит со стороны. Можешь как-то сформулировать. Пожалуйста, да.

00:12:20 --> 00:12:26

Можно пока что-нибудь здесь, Даша, обсудить?

Хорошо, то есть ты можешь думать, когда мы будем что-то обсуждать.

00:12:26 --> 00:12:36

Даша, я задам тебе такой же вопрос, вы можете оба над ним думать.

Если ты сейчас представишь, у тебя хорошее воображение. Представь себе, что к тебе пришла пара, и ты сидишь и наблюдаешь за этим занятием, как бы из-за стекла.

То есть допустим, даже возьмем ситуацию, что ты супервизор.

00:12:47 --> 00:12:57

Ты наблюдаешь. из-за стекла пара тебя не видит.

Ты смотришь на них, смотришь внимательно, тебе надо отследить буквально каждый их нюанс.

Какое создалось бы у тебя впечатление об этой паре?

Ты не знаешь их историю, ты первый раз видишь их сейчас и наблюдаешь за их действием.

00:13:21--> 00:13:30

То, что я увидела, то, что мне кажется, по крайней мере, это не совсем естественное, где-то, возможно, напряженное.

Напряженное, ну вот, общее какое-то такое, не знаю почему, то ли потому что вот как бы наблюдение, или еще что-то, даже не меня, а просто записали перед кем-то.

Да, может быть. Как мне показалось, очень разнородное.

Это очень интересно. Потому, что чисто по каким-то ощущениям.

00:13:42 --> 00:13:58

Можешь здесь расшифровать подробнее?

00:13:58

Возвращение в том плане, что очень разные идут ощущения двух людей. От одного более менее, хотя бы, какое-то такое уверенное.

00:13:58--> 00:14:04

От кого? Можно конкретнее?

00:14:04

От меня мне показалось больше.

Ну, чисто как на видео. Более уверенно, более открытое.

00:14:04 --> 00:14:09

От Дарьи?

00:14:09

Да. От Дарьи. Да. Более открытое.

00:14:13 --> 00:14:21

Может быть, где-то более такое не то что продумано, какое-то готовое и которое ожидает, что ее может ждать впереди и поэтому она не столько боится что-ли, в принципе не боится, а просто двигается вперед, как есть. И как бы Гоша, он мне показался более зажатым, более таким каким-то наверное испуганным. Не скажу, что в который пытался спрятаться, но просто вот не готовы что ли для него это было неожиданно может быть где-то Он не был готов в это прямо вот влезать с разбегу, в это все нырять.

00:14:59 --> 00:15:10

Он пытался как-то немножечко отгородиться даже где-то, хотя и старался максимально поучаствовать во всех действиях.

Максимально физически, эмоционально и психологически.

Но вот это было какое-то разновозрастное отношение по моим ощущениям, с этими двумя людьми.

00:15:22 --> 00:15:28

А вот ты сказала такое интересное слово разновозрастного.

У этой пары, если бы ты не знала реального возраста пары, какой бы ты предположила возраст.

00:15:32 --> 00:15:39

Честно говоря, мне очень тяжело оценить цифры

00:15:39

Какой разрыв может быть между ними?

00:15:39 --> 00:15:41

Может быть лет 10.

00:15:45 --> 00:15:53

Если мы скажем 10 лет, то это, например, это важно, это прям очень важно.

То есть я понимаю по твоим словам, что девушка старше.

00:15:53 --> 00:16:02

Девушка старше на 10 лет. Какой возраст эмоциональный ты бы определила у девушки?

Не внешний, а именно эмоциональный. Это эмоция.

00:16:02--> 00:16:09

Мне кажется, еще старше, потому что очень закрыто, очень замкнуто.

Очень спокойное, не выразительное. Примерный возраст, примерно.

00:16:09 --> 00:16:22

Но сколько бы эмоционально тебе показалась эта девушка?

уже пережившая какой-то определенный эмоциональный опыт, боль и уже вот такая вот стабильная.

00:16:22 --> 00:16:34

А юноша тогда, если мы берем разрыв, ты говоришь даже больше чем 10 лет, сколько эмоционально ты бы дала по возрасту этому юношу?

00:16:39 --> 00:16:50

Честно говоря, я даже не знаю, потому что с одной стороны хочется сказать, что он мне...

00:16:50

Говори то, что хочется сказать.

00:16:50

Большая разница между ними эмоциональная.

00:16:50 --> 00:16:56

Один больше в страх, другое больше в ледяное спокойствие.

И соответственно, вот это ледяное спокойствие, иногда, опять же, если брать аналогии, это часто, как мне кажется, бывает возрастное, то есть с определенным опытом приходит вот это лед.

00:17:05 --> 00:17:13

А во втором случае, наоборот, это больше какой-то страх, когда ты боишься выразить свои эмоции. В том случае тоже, может быть, ты боишься, но там более такое ледяное, не знаю больше. К началу какой-то взрослой жизни может быть лет 20, когда еще нет такой...

00:17:15 --> 00:17:28

То есть я правильно поняла, что если бы ты наблюдала за парой и ты бы не знала реальных условий, ты бы подумала?

00:17:28

Что взаимодействуют очень хорошо. Выглядит женщина лет 35-40 и молодой юноша лет 20-22.

00:17:43 --> 00:17:54

Очень важное наблюдение.

00:17:54

Гош, ты готов?

00:17:54

Я думаю да.

00:17:54

Да, Даша, я вернусь пока Гоше. Это очень интересная мысль, ты можешь пока подумать,

00:17:54 --> 00:17:56

Здесь будут еще вопросы.

Да, Гош, расскажи.

00:18:00 --> 00:18:14

Вот по парню явно не хватает какого-то контроля, уверенности, не знает за что взяться. Девушка. Тут как раз контроля с излишком. Угу. Пытается примерить на себя дирижера. Угу. И со стороны девушка-то такая активная, открытая, общительная, парень наоборот.

00:18:49 --> 00:18:55

Это первое впечатление. Но если взглядеться, то тут...можно сказать в каком-то смысле диаметрально противоположение.

То есть девушка как будто бы такая наигранность, то есть такая маска открытости, а на самом деле такая зажатость, не знаю насколько...страхом.

00:19:24--> 00:19:48

Как ты видишь, так и называй.

00:19:48

А у парня такая, наоборот, не знаю, подавление от того, что внутри. То есть, как будто бы взяли, не знаю, экстраверты и интраверты, и они поменялись лицами. Каждый старается вести себя как другой, и какая-то не натуральность ощущается. Так на вскидку больше ничего не приходит.

00:19:48

А теперь давайте сейчас вдвоем, Даша, Гоша, давайте вдвоем.

Это сложная работа. И если вдруг какой-то момент станет некомфортным, вы захотите остановить сессию, пожалуйста, останавливайте.

Мы как бы здесь будем бережно к этому относиться.

00:20:35 --> 00:20:47

Сейчас будут очень много чувств, потому что мы распаковываем сейчас очень серьезные вещи.

Я сейчас задам вопрос. Возвращайтесь за стекла.

Вы уже не наблюдатели, вы пара. Гоша и Даша.

И вы как будто бы прослушали сейчас запись, которую говорил вот этот наблюдатель.

00:21:02--> 00:21:15

Во-первых, я хочу спросить, если вы сейчас слышали вот этого наблюдателя со стороны, какие у вас чувства по отношению к словам этого наблюдателя одного и второго,

00:21:15 --> 00:21:30

Ну, то есть, соответственно, перекрёстного? Есть какие-то чувства, есть какие-то эмоции, которые поднялись Дашей во время того, как говорил Гоша,

Гоша во время того, как говорил Даша. Только здесь я говорю максимально, бережно.

00:21:32--> 00:21:42

Первая мысль, которая пришла от головы, именно от головы, что...

Ну, это какое-то очень странное наблюдение, как такое очень странно. Потом следующая мысль пришла вдогонку, которая была - это, как бы все по делу, все так и есть, то, что ты сама о себе пытаешься не говорить и пытаешься прятать от себя самой в живот, но пожалуйста, тебе об этом сказали, это правда, это вот действительно так.

00:21:42

То есть я правильно понимаю, что мысль прошла через сопротивление, и у тебя хватило сил его преодолеть, причем оно почему-то очень быстро, именно как интуитивно, наверное, я бы сказала первая мысль была по привычке, что Гоша увидел что-то и почувствовал как наблюдатель что-то что действительно, что тебе откликается сейчас то, что я сама себе не могла сказать, не могла в этом признаться?

00:22:23 --> 00:22:30

Ты готова себе записать эти мысли для того чтобы работать?

Гош, что у тебя по отношению к тому, что говорила Даша?

00:22:30 --> 00:22:38

Ну, какие-то моменты были неприятные, но по делу.

00:22:38

Ты записываешь себя эти моменты?

00:22:42 --> 00:22:55

Каким-то таким замечанием, наблюдением. Если раньше я все-таки как критику воспринял, то сейчас да, неприятно, но просто направление для развития.

00:22:55

Ты помечаешь себе эти моменты?

Ты можешь пометить себе или запомнить? В любом случае у вас потом будет расшифровка сессии в помощь. То есть у тебя тоже, я правильно поняла Дашу, на слова вызвали некое сопротивление, но оно тоже быстро ушло, и ты увидел какие-то рациональные звенья в этом.

00:22:55

Ну, я больше скажу, я часть повторил со своей стороны, качественной наблюдательной. То есть я это осознаю и вижу.

00:23:36 --> 00:23:48

Я сейчас вернусь к одному моменту. Он из всего сказанного меня очень сильно заставляет в эту точку смотреть.

Я хотела бы узнать, когда Даша говорила про разновозрастность, если сейчас мы говорим именно о Гоше как о Гоше, то как он воспринял эту информацию?

Дашино восприятие возраста, ее и себя. Как это откликается у тебя?

00:24:01 --> 00:24:15

Ну, я себя ощущаю на 23. В принципе, это не так уж далеко.

Я просто не вижу в этом почему-то плохого

00:24:15

Здесь моя речь вообще не идет про плохо или хорошо. Здесь идет только речь про твои ощущения, конечно же. И что у тебя связано с возрастом 23, чем он отличается для тебя по эмоциям от возраста твоего реального да, то есть вот как бы.

Почему есть ощущение, что мне 23, чем это отличается от того, что если бы мне было 27.

00:24:40 --> 00:24:50

Вот этот момент, но это просто вопрос больше для личной терапии.

Это я просто подсвечиваю момент, потому что сейчас мы в такое личное уходить не будем,

00:24:50 --> 00:25:00

У нас групповая сессия, мы здесь так вот идем, подсвечивая моменты, чтобы вы дальше шли и работали с этим, потому что это личная парадигма.

00:25:00 --> 00:25:15

Но вот вопрос о том, что Даша пронаблюдала достаточно взрослую женщину эмоционально 40 лет.

Как у тебя этот момент? Что ты можешь об этом сказать?

00:25:15--> 00:25:34

Ну, для меня это довольно-таки печально. То есть 40 это хорошо в плане какого-то там опыта, мудрости, но эмоциональное.

Я бы постарался, чтобы мы вместе что-то сделали, чтобы она себя моложе ощущала. и больше получала радости от каких-то простых моментов в жизни, и не забивала себе в голову, постоянно придумывая проблемы и их решения.

00:25:47 --> 00:26:00

Я правильно тебя поняла, что ты как будто бы готов соприкасаться, что ты чувствуешь сопричастность к чувствам, почему так себя чувствует Даша?

00:26:00 --> 00:26:09

То есть ты чувствуешь, что в этом есть не только ее личные чувства, но что-то рядом с тобой заставляет ее так чувствовать?

00:26:09 --> 00:26:15

Я правильно поняла или нет?

00:26:18,798 --> 00:26:31,838

Не совсем. Вот скорее... У кого-то есть свои моменты, проблемы, которые из прошлого принесены до отношений у каждого из нас, какие-то вместе. И тут над какими-то моментами можно работать одному, в каких-то моментах можно друг другу помогать.

00:26:49 --> 00:27:02

Вещь с эмоциональным возрастом, это то, что принесено из прошлого, то на чем можно работать вдвоем. Это очень интересная мысль.

00:27:02 --> 00:27:16

Даш, ты отмечаешь это для себя? Как у тебя откликается то, что сейчас говорит Гоша?

Как ты думаешь, способен ли другой человек помочь тебе?

Или всё-таки это больше то, с чем ты сама должна столкнуться, разобраться?

Или всё-таки ты думаешь, что есть некие условия, при которых тебе может помочь твой партнёр в ощущении вот этого твоего возраста?

00:27:31 --> 00:27:40

Насколько это только твоё личное без отражения?

00:27:42 --> 00:27:48

С учётом того, что это вылезло именно в наших общих отношениях, то мне кажется, да, здесь и в одну сторону, то есть и в личную нужно идти, и в совместную, потому что, ну, пока что с другими людьми меня это не так сильно задевает и мучает, нежели как в семейных отношениях соответственно, да, это вот как вариант это семейная и личная терапия и то и другое. У меня такая мысль возникла.

Есть же такое, что когда... тебя что-то раздражает в другом человеке, это как-то с тобой связано.

Либо это в тебе есть, либо нет, но ты хочешь, чтобы это было.

00:28:16 --> 00:28:31

Возможно, так и есть. Возможно, есть смысл мне понаблюдать за Дашей что-то из ее поведения в свое включить.

И так же и наоборот.

00:28:31

То есть ты хочешь сказать, что присвоить какие-то черты?

00:28:31

Но здесь как бы это интересная мысль. Единственное, что...

Когда мы живем вместе, мы в любом случае обмениваемся какими-то. Почему говорят, что к старости мы с женой похожи на друг друга и собака похожа на них? Примерно так.

00:28:50 --> 00:28:59

Но вопрос в том, что тут надо быть осторожным, потому что то, что мы себе присваиваем, должно быть очень органично нам. То есть, чтобы не получилось, что мы одну маску как бы меняем на другую. подстраиваясь, есть в природе такой термин - мимикрия.

Это когда, например, ящерица мимикрирует под сук, чтобы ее не съели.

То есть она как бы меняет цвет, и на суку ее не заметно.

Но дело в том, что это ящерицу не всегда спасает.

Хотя иногда ей бывает в этом комфортно. Здесь опять же об этом, это очень хорошая мысль, тоже пометить для личной терапии. Я могу здесь сейчас, вот здесь на этом моменте, просто немножко подсветить момент. Мы в него тоже глубоко не пойдем.

00:29:45 --> 00:29:52

Значит, мы сейчас согласились с тем, вы согласились, что Гоша определил свой возраст, в принципе, близко к этому, 23 года. Даша сначала межевалась, видимо, тебя все-таки пугала такая большая, сказала 10 лет, но по факту получилось, как бы, да, действительно, как бы эти 10 лет вылезли.

То есть, если мы возьмем общий суммарный результат, то эмоциональная разница в возрасте, по вашему определению, сейчас составляет 18 лет. Я знаю пары, у которых и большая разница в возрасте, достаточно гармоничные, но они физиологично так живут.

Эмоционально это действительно весомая разница.

Здесь может быть ответ на очень многие вопросы, потому что когда 23-летний человек не очень по эмоциям и по чувствам совпадает со взрослой, зрелой 40-летней женщиной, Соответственно здесь, наверное, нужно поискать, как все-таки выровнять свой возраст.

00:30:50--> 00:31:00

У вас нет практически, у вас очень маленькая разница в возрасте.

И в принципе, я думаю, что абсолютно нормально в ваших силах вот это осознав, поработать над тем, чтобы сократить этот разрыв.

Это очень важно, потому что когда мы так себя чувствуем, то есть по факту...

Я сейчас скажу такую вещь, не относите ее, пожалуйста, к себе., но по факту допустим у 40-летней женщины вполне может быть 23-летний сын.

00:31:24--> 00:31:33

И одновременно у 40-летней женщины может быть 23-летний любовник, и она там или муж, и она будет прекрасно себя чувствовать, да, вы понимаете, о чем я.

00:31:33 --> 00:32:12

Тут важно насколько это комфортное состояние для вас.

И если вы сейчас отследили его как некомфортное, то вот здесь прямо прямой запрос на эту работу.

Очень много, очень важно уже вышло запросов и сейчас у меня давайте вот вернемся я хочу попытаться, чтобы вспомнили тот момент, когда я вам его подсвечу, когда вы уже приступили к сервировке блюд.

00:32:13--> 00:32:24

Вот здесь, на ваш взгляд, в чём была кардинальная разница?

Какие у вас догадки? Попробуйте вспомнить этот момент, когда вы сервируете блюдо.

00:32:24 --> 00:32:38

Вы приготовили, вы приготовили их связанными руками, очень дружно, очень хорошо.

И дальше вы каждый ушли в свою часть, в зону кухонную, и стали сервировать блюдо.

Вот здесь вспомните этот момент, подумайте, ничего ли здесь вам не выдает какой-то интересной информации.

Разницу в подаче. Так, и о чем это может быть, Гош?

00:32:55 --> 00:33:09

Что ты заметил? Внимание к оформлению. Что это для тебя?

Когда ты оформлял блюдо, что это для тебя было?

какое значение это имело на тот момент.

00:33:33,054 --> 00:33:57,382

Когда это важно, а когда искорка угасает, и на какие-то моменты просто махаешь рукой.

Это не так важно. Еда есть еда. И так вкусно. Вот давай здесь чуть-чуть покопаемся, посмотрим.

00:33:57--> 00:34:07

Я правильно тебя поняла. То есть сейчас ты...предполагаю, что люди... Вот здесь про что?

Вот сейчас здесь очень важная разница. Что люди, когда вместе живут много лет, им уже не так интересно украшать друг для друга?

00:34:16--> 00:34:26

Или что в принципе человек сам по себе не так внимание обращает на детали. Или здесь всё-таки про пары, которые живут много лет, и у них теряется вот этот момент. Именно в этом разница.

00:34:39--> 00:34:43

Сложный вопрос хочется отвечать на разные темы и по-разному.

00:34:47 --> 00:35:00

С одной стороны это просто как замечание в целом, какие-то тенденции.

С другой стороны это еще зависит от натуры человека.

00:35:00 --> 00:35:14

Он может быть художником и в 70 лет и все максимально красиво делать.

А кому-то все равно и в подростковом возрасте.

00:35:16 --> 00:35:26

Вон на паре это тоже можно перенести. А как ты думаешь, если ты сейчас попробуешь представить себя все-таки в 40 лет, попробуй представить, что прошло

время. Мы сидим на этой же кухне. Какие у тебя есть предположения все-таки?

Будет ли тебе важно? готовить красиво, подавать что-то красиво, делать на кофе пенку красиво утром или возможно не будет.

От чего это будет зависеть, как ты думаешь? Предположение это просто предположение, такое вот на скидку, все возможно будет не так.

00:36:00,206 --> 00:36:08,606

Я думаю, это будет зависеть от количества усилий, которые у тебя есть и от удовлетворения от жизни.

00:36:11 --> 00:36:15

А что ты подразумеваешь под удовлетворением от жизни?

00:36:19 --> 00:36:20

Кхм

00:36:38 --> 00:36:54

Сначала это показался какой-то странный вопрос.

Это как бы очевидно было. Нравится ли тебе твоя жизнь, а с другой стороны, там как-то больше критериев.

00:36:54

Какие они? Это очень важно.

Как ты сейчас представляешь, какие должны быть критерии сорокалетнего человека, сорокалетнего Гоши?

Чтобы он красиво украсил блюдо.

00:37:19 --> 00:37:32

Если сейчас сложно, ты можешь себе это пометить.

Если это такой объемный вопрос сейчас, то это тоже можно пометить, потому что мы можем говорить о том, как мы выстраиваем свою жизнь так, чтобы даже сейчас мы могли предполагать, что в 40 лет... захочется это делать.

00:37:49 --> 00:37:51

Ну, я думаю, тут ряд факторов. То есть...

наличие энергии.

Самореализация.

То уделяю я себе время на какие-то свои хотелки.

Отношения в семье

Там еще это один, два можно накопать, но пока не приходит в голову.

00:38:40 --> 00:38:52

Ну, вот смотри, здесь опять же, зная, что ты работаешь с терапевтом, вот здесь тоже подсвечу то, что ты назвал, как бы, определяет твои базовые ценности на данный момент, для того, чтобы вырасти, до возраста, вот, уже 40 лет.

Для тебя очень важно иметь энергию, ее нужно откуда-то брать, и реализацию.

Эти вещи очень взаимосвязаны, они вышли прямо на первом месте.

Да? Дальше, на третьем месте вышла обязательно часть времени, которую ты должен уделять себе.

И соответственно отношения в семье. Вот. Это как раз вот те вещи, с которыми можно поработать и расшифровать более глубоко, что для тебя будет значить и откуда ты можешь брать энергию, что для тебя значит реализация. То есть вот эти все термины.

Либо в личной терапии, либо даже сам для себя ты можешь провести такую работу, более широко их раскрыть, расшифровать для себя, как бы распаковать вот эту суть того, что произошло.

00:40:02 --> 00:40:04

Это очень важное наблюдение.

00:40:08--> 00:40:14

Я еще заметила, что когда вы стали сервировать стол, Гоша сервировал это так, как и должен на вас двоих.

Он был сосредоточен больше на вас двоих. То есть я в этой ситуации выступала действительно наблюдателем.

Я не была участником вашего действия. Даша включила меня в это.

То есть, возможно, здесь тоже может быть такое предположение.

00:40:47--> 00:40:51

Почему так произошло? Гош, у тебя есть предположение?

00:41:06 --> 00:41:24

Эм... Не знаю, возможно, был фокус на поставленные задачи и ничего более.

00:41:24

Да. То есть ты был более включен в процесс эмоционально в паре.

Ты включился в него, тебя как будто бы ничего не отвлекало, я правильно понимаю?

То есть ты был внутри процесса, к концу его, больше, чем вовне.

00:41:37--> 00:42:03

Ну, я думаю, да.

00:42:03

Гош, спасибо огромное. Сегодня была проведена очень большая работа. Сейчас мы немного поработаем с Дашей.

Даш, у меня те же вопросы, в общем-то, похожие. Я думаю, что ты сидела и все равно, слушая нашу беседу, как-то отвечала на эти вопросы.

00:42:05 --> 00:42:17

Вот по поводу, когда вернемся к этим моментам, о которых я говорила Гоши.

По поводу сервировки. Как ты это видишь? Как ты это увидела?

00:42:18 --> 00:42:24

Есть очень похожий момент, о том, что Гоша говорил, то, что у него, да, он больше вкладывал в какое-то творчество, эмоции, чтобы это было именно индивидуально, чтобы это касалось людей. То есть он закладывал свою сервировку именно нас.

00:42:34--> 00:42:44

У меня это... более безэмоционально, беспристрастно.

Последнее, что мне пришел в голову буквально сейчас,

00:42:44 --> 00:42:54

Это, ну, как такое военное, решить задачу любой ценой.

У тебя стоит задача. Все. Надо задачу выполнить четко, по правилам, там, с минимальными потерями, чтобы все было вот... Вот, поэтому вот это чувствовалось.

То, что вот именно просто решение задачи. Безэмоционально, беспристрастно, какое-либо угодно.

00:43:06 --> 00:43:18

То есть, неважно, кто бы это был. сервировка, сервировка, не важно на кого.

00:43:18

А с чем ты связываешь это? У тебя есть какие-то мысли? Почему?

Таким, в общем-то, интересном, достаточно развлекательном занятием, которое, в принципе, могло быть таким, просто романтическим этюдом.

Почему такие сильные чувства включились в построение задачи?

Ты сказала даже слово военной задачи.

00:43:39 --> 00:43:46

Это привычка жизни, не отвыкнуть или не включаться эмоционально, ни о чем не думать. Вот именно такая вот военная дрессура.

Потому что в основном именно военные люди, ну медики, когда они выполняют свою задачу, эмоции – это последнее, что им надо. Потому что там могут быть разные условия, разные задания, там главное – выполнить. Все остальное тоже все остальное, не связанное с работой.

Вот если есть какая-то задача, если какая-то цель, ты просто к ней идешь. Отключаешь все, что только можно, потому что все эмоции эмоции, когда ты что-то делаешь, когда у

тебя есть какое-то задание, эмоции зачастую бывают излишни. Это потеря времени, это отклонение от курса, возможно, какое-то такое чувственное.

Соответственно, это риск поставленным целям.

Я в этом росла, я в этом выросла, для меня это естественное состояние. То есть, наоборот, другое, это мне нужно реально сильно себя как-то настроить, контролировать и уходить в другое.

Потому что это для меня естественно, а вот то, что делает Гоша, больше такой вот эмоциональности, более чувствительной.

Для меня это как раз наоборот. Мне нужно на это учиться это делать.

00:44:55 --> 00:45:06

Тебе хочется учиться это делать?

00:45:06

Да.

00:44:55--> 00:45:06

То есть я правильно понимаю из твоих слов, что когда происходят такие моменты семейные, у тебя включается некая модель не семьи.

Ну, скажем так, давай приближенная, не знаю, казарма, да?

Гош, а ты ощущаешь это на себе?

Вот то, что сейчас сказала Даша, тебе как откликается?

Ты замечал что-то такое? У тебя есть аналогия?

00:45:06

Да.

Мне не хватает скажем, энергии жены.

00:45:42 --> 00:45:55

А какую энергию ты чувствуешь в этот момент?

Если мы переводим аналогию вот, ну, прям на ту казарму, которую назвала Даша.

На что это похоже?

Энергия удобного сожителя.

с которым комфортно живется.

А если мы даже больше переведем это прямо на армейскую тему?

00:45:55 --> 00:46:02

Я знаю, что ты не служил в армии, но я думаю, ты представить можешь себе.

На что это похоже, если мы сейчас перенесемся из кухни в казарму?

00:46:02,934 --> 00:46:04,934

На что бы это было похоже?

00:46:16,750 --> 00:46:28,750

Как будто ты рядовой и прапорщик, раздающий указания.

Даша, как тебе это?

У меня была другая аналогия полковника-младший лейтенант.

00:46:28 --> 00:46:44

Отлично. Ну что ж, наша сессия сейчас подходит к концу.

У нас будет еще одна сессия. Потому что очень много интересного, очень много есть куда.

00:46:44 --> 00:46:52

У вас уже, я думаю, вот списки есть к вашим терапевтам.

Но у меня еще тоже есть, что вам подсветить, о чем поговорить.

00:46:54 --> 00:47:06

Здорово вот это последнее наблюдение. Я вам оставляю его подумать, в каких ролях вы находитесь, как вы отслеживаете роли, насколько комфортно вам быть в армии.

Какой устав в этой армии? Мы об этом обязательно поговорим. У вас будет задание.

Сейчас поделитесь со мной, какие чувства. Вот сейчас, после этой сессии.

Мы начинали с того, что просмотр был достаточно легкий.

Так, что-то заметили, что-то не заметили. Как сейчас вам?

Вы заметили что-то большее после нашей сессии?

00:47:36 --> 00:47:49

Да.

Такое ощущение, что смотришь, ну условно, красивое поле.

В такое поле цветочки растут. Вроде бы все достаточно мило.²

Вот так проходишь, смотришь. Когда начинаешь всматриваться, вот там вот жучки, вот там какой-то таракан вылез, вот здесь вот что-то какая-то фигня копается. Да, вот там вот цветочек завял.

00:48:06 --> 00:48:20

Ну а в принципе поле... Если не присматриваться к жучкам, оно хорошо?

00:48:20 --> 00:48:35

Хорошо. Красивое такое, свеженькое поле.

То есть в принципе вредителей можно убрать

Немного прополоть, подстричь.

Сорняки повывергивать, от вредителей обработать и будет вообще идеально.

Можно пару фруктовых деревьев посадить.

00:48:35 --> 00:48:44

И я сейчас задам последний вопрос, чтобы вас переключить и разрядить обстановку, потому что сессия была непростая, и вы еще будете в этом какое-то время.

Поэтому я хочу закончить немножко на другой ноте.

Скажите мне, кем вы себя представили? Каким блюдом вы друг друга представили?

00:48:47 --> 00:48:56

Я Гошу представила мясные ассорти с приправами и секретным ингредиентом.

Секретным ингредиентом, потому что каждый, кто пробует, видит что-то свое. Да, что-то он отмечает, что одному кажется вот это, другому кажется вот это, но на самом деле секрет повара не раскрывает.

00:49:02

Так, Гоша.

00:49:02 --> 00:49:28

Таглеатели с сливочным соусом с морепродуктами и пармезаном.

00:49:28 --> 00:49:45

Вот сейчас вы улыбаетесь, я узнала новую для себя информацию, и к следующей нашей сессии мы как раз с этого и начнем.

А у вас задание просто повертеть в голове какие-то моменты, просто попробовать... дни до следующей сессии отслеживать вот эти состояния, да, просто подсвечивать себе их.

00:49:45 --> 00:49:57

Не нужно спешить их убирать, не нужно спешить разжаловать полковника, просто пока отслеживать, может быть немножко с юмором к этому относиться, может быть, просто отмечать пока эти моменты в своей голове. И я вам дам еще одно задание. Подумайте, до следующей сессии...

Возможно, после сегодняшней беседы и после просмотра вы захотите назвать каждого из вас каким-то другим блюдом или напитком. Это такое задание. Подумать, изменилось ли что-то, или те же ассоциации останутся, и мы с этого начнем нашу сессию, мы это разберем.

Я вас благодарю и прощаюсь с вами на неделю.