



Старки или Ланнистеры?

На что похожи отношения в вашей паре
и как не дать вашей любви умереть

УРОВЕНЬ C1

1

Ответьте на вопросы.

- Какие черты счастливого брака вы можете назвать?
- Что делает брак счастливым или несчастливым?
- Какие пары являются для вас примером отношений? Почему?

2А

Перед вами слова, описывающие черты характера, чувства и сферу отношений.
Дополните ряды близких по значению слов подходящими по смыслу.

Слова:

смирение • разлаживаться • приверженность •
злопамятный • сокровенное желание • разногласие •
язвительный • уязвимость

1. Привязанность, , преданность, склонность, симпатия.
2. Надежда, мечта, , заветное желание.
3. Портиться, расстраиваться, , ухудшаться.
4. , мстительный, жестокий.
5. Ироничный, саркастичный, , желчный.
6. Беззащитность, слабость, , ранимость.
7. Уступчивость, добродушие, терпеливость,
8. Несогласие, , конфликт, спор.

2Б

Дополните предложения, используя наиболее подходящие, на ваш взгляд,
слова из Задания 2А. Объясните свой выбор.

1. Я считал, что её ко мне вызвана моими достоинствами.
2. Ваша мечта — угадать близких и друзей.
3. Когда злишься по непонятной причине, настроение только
4. Когда вы чувствуете свою , сложно найти взаимопонимание с людьми.

3
4

5. Для сохранения брака очень важно понять истинные причины
6. Его голубые глаза так и сияют и весельем.
7. Это было только вступление к очередному замечанию.
8. В своей жизни я не встречал более вспыльчивого и в то же время более и мстительного человека.

Какие черты характера или особенности поведения из Задания 2А положительно влияют на отношения, а какие отрицательно? Почему?

Прочитайте текст. Скажите, отношения в какой паре представляются психологам самыми гармоничными. Почему вы так считаете?

по материалам: <https://knife.media/love-of-thrones/> _____

В книге «7 принципов счастливого брака» клинический психолог и исследователь вопросов супружества Джон Готтман на примере пар из сериала «Игра престолов» рассказывает о факторах, обеспечивающих успех союза. Вот некоторые из них:

1. Составьте свои карты любви

Твой отец не любил меня, когда мы поженились. Он почти не знал меня, а я — его. Любовь не пришла к нам сама собой. Мы строили её постепенно на протяжении многих лет, камень за камнем — ради тебя, ради твоих братьев и сестёр, ради всех нас.

Кейтилин Старк — своему сыну Роббу



Чем лучше вы знаете своего партнёра, тем теснее связь между вами. Это то, что Готтман называет составлением карты любви вашего партнёра. Она помогает сохранять близость и позволяет человеку лучше справляться с вызывающими стресс событиями и конфликтами.

1)

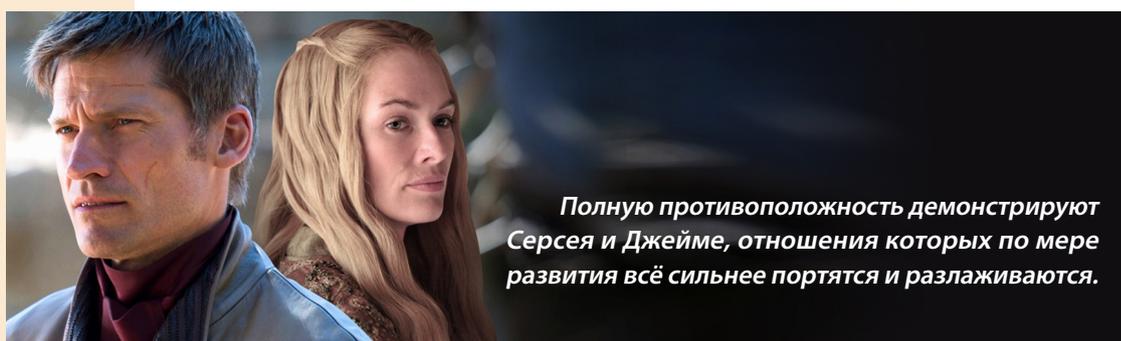
Подобный брак включает в себя общие ценности, глубокую привязанность, долговременную приверженность и близость. Любовь Неда и Кейтилин возрастает со временем. Это не подростковое увлечение и не одна лишь телесная страсть. Это любовь, которая развивается по мере того, как они познают самые сокровенные желания, надежды и достоинства друг друга. Они доверяют друг другу и открываются перед партнёром в полной мере, как люди редко открываются перед другими.

2. РАЗВИВАЙТЕ ПРИВЯЗАННОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ ПАРТНЁРОМ

Готтман обнаружил, что когда пары вкладывают позитивный импульс в свои отношения, в 94% случаев их брак имеет счастливое будущее. Это один из главных принципов успешного и длительного супружества.

2) Готтман утверждает, что привязанность и восхищение — два наиболее важных элемента счастливого брака.

Без привязанности и восхищения браку не на чем держаться. Брак Тириона и Сансы — удивительный пример привязанности и восхищения. После вынужденной женитьбы на Сансе Тирион пытается её утешить и убедить стать союзниками в том положении, в котором они оказались. Он обещает, что не причинит ей зла. Санса признаёт, что он не худший из Ланнистеров, за кого её могли выдать.

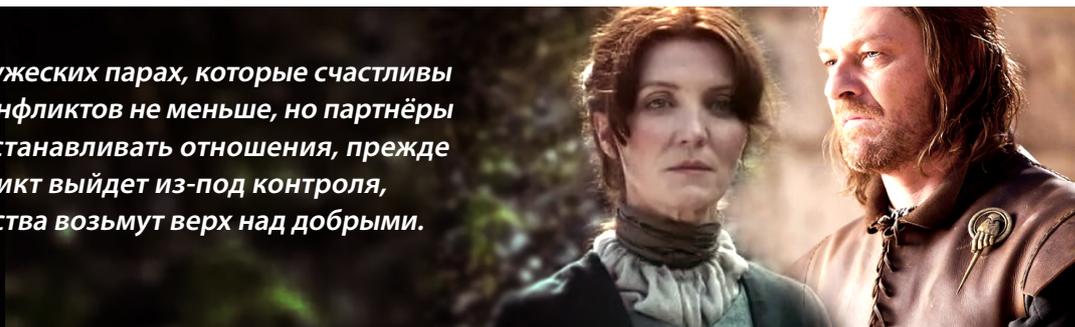


Полную противоположность демонстрируют Серсея и Джейме, отношения которых по мере развития всё сильнее портятся и разлагаются.

Когда Джейме проявляет смирение и склонность размышлять, Серсея насмехается над переменами в нём и расценивает их как слабость. Она часто нападает на него, когда они остаются наедине. Серсея злопамятна и язвительна. Тем не менее Джейме трудно сочувствовать. Он также чудовищно эгоистичен и ранит Серсею жестокими и обидными словами. В те редкие моменты, когда Серсея выказывает уязвимость, Джейме не прислушивается к ней.

3. Повернитесь друг к другу, а не отворачивайтесь

В супружеских парах, которые счастливы в браке, конфликтов не меньше, но партнёры умеют восстанавливать отношения, прежде чем конфликт выйдет из-под контроля, а злые чувства возьмут верх над добрыми.



Нед и Кейтилин открыто спорят и подвергают сомнению действия друг друга. Она недовольна, что он принимает должность десницы¹ короля вопреки её возражениям. Несмотря на разногласия, они открыты друг другу, прислушиваются к словам партнёра, тревогам, жалобам и надеждам.

Их добрые чувства друг к другу значительно перевешивают негатив.
3) Имея большой запас позитива и доброй воли, они полагают эмоциональной подушкой безопасности, которая служит буфером во время конфликтов и стресса.

Когда партнёр делает ставку на ваше внимание, любовь, расположение и поддержку, повернуться к нему — значит создать основу эмоциональной связи. Секрет в том, чтобы каждый день поворачиваться друг к другу, даже в мелочах. Несмотря на ситуативные разногласия между Старками, очевидно, что положительные моменты в их браке существенно преобладают над конфликтами и факторами стресса.

В противовес отношениям Неда и Кейтилин Серсея всё время колеблется между тягой к своему любовнику Джейме и отторжением его. Хотя Джейме верен ей, у Серсеи были и другие сексуальные партнёры. Такое впечатление, что любовь Серсеи то возникает, то гаснет. Когда Джейме возвращается в Королевскую Гавань, Серсея отвергает его попытки близости, обвиняя в том, что он позволил захватить себя в плен. Когда Джейме говорит, что стремился к ней, Серсея холодно отталкивает его: «Слишком долго ты шёл».

Запаса позитива и доброжелательности, необходимых для здоровых отношений, здесь нет. Вместо того чтобы, столкнувшись с невзгодами, занять позицию «мы заодно — против проблемы», отвернувшись друг от друга пары демонстрируют позицию «ты против меня», при которой партнёр рассматривается как проблема.

¹ Десница — в мире «Игры престолов» первый советник короля и второй после него человек в государстве.

4. ПОЗВОЛЬТЕ ПАРТНЁРУ ВЛИЯТЬ НА ВАС

Счастливая пара — это команда из двух человек, которые считаются с планами и чувствами друг друга. Они принимают решения вместе и ищут общий язык. Позволить партнёру влиять на вас вовсе не означает, что лишь один из вас стоит у руля; оба партнёра признают друг друга и имеют вес. Самые счастливые браки — те, где муж способен выражать уважение к жене и не противится тому, чтобы разделить с ней власть и совместно принимать решения.

Готтман обнаружил, что женщины с большей вероятностью позволяют мужьям влиять на них, когда чувствуют, что мужья учитывают их мнения и чувства.

4)

Готтман подчёркивает: споры, жёсткие формулировки и очерчивание пунктов несогласия усложняют компромисс. Он утверждает, что умение уступать — одно из важнейших жизненных умений, и приравнивает это качество к «эмоциональному интеллекту». Хотя Нед хранит верность престолу, он понимает, как важны чувства Кейтилин и что выслушать её означает проявить к ней должное уважение.

5. СОЗДАЙТЕ ОБЩИЙ СМЫСЛ

Брак может иметь духовное измерение, связанное с созданием совместной внутренней жизни, — это среда, богатая ритуалами, где признаётся роль каждого и общие цели, среда, где зреет понимание, что значит быть частью вашей семьи.

Когда Нед в богороще¹ очищает свой меч, Кейтилин замечает, что даже после стольких лет брака она по-прежнему чувствует себя чужой, когда приходит в место поклонения северным богам. Муж усмехается и отвечает, что она не может быть здесь чужой, поскольку родила пятерых детей-северян.

5)

Это вводит её в круг независимо от того, верит ли Кейтилин в старых богов или в Семерых. Очевидно: хотя брак Старков начался с исполнения долга, он заканчивается любовью.

¹ Богороща — в мире «Игры престолов» священное место поклонения богам, небольшая нетронутая роща, лес.

5

Прочитайте предложения ниже и поместите их в нужное место в тексте. Одно предложение лишнее.

- а) Такой подход даёт уверенность, что ваш партнёр по-прежнему достоин уважения, несмотря на свои недостатки.
- б) Если партнёр чувствует, что к нему прислушиваются и эмоционально подтверждают его значимость, принятие того или иного варианта решения не становится единственным способом утвердить себя.
- в) Счастье в браке возможно, только если у супругов один взгляд на жизнь, похожие ценности и интересы, поведение и цели.
- г) Нед рассматривает свою религию как включающую Кейтилин. В сознании Неда преданность жены ему и детям — уже духовный акт.
- д) Такие отношения часто описывают как дружбу между партнёрами, дополняющую их взаимную любовь.
- е) Пары, которые обращены друг к другу, имеют более солидный положительный баланс на своём «эмоциональном банковском счету», что является отличительной чертой счастливых браков.

6

Дополните предложения, выбрав правильный ответ.

1. Несмотря на то, что брак Старков не начался с романтических чувств, позволила им достичь любви и взаимопонимания.
 - А работа над отношениями;
 - Б неспособность делиться сокровенным;
 - В физическое влечение.
2. Готтман считает важнейшими принципами в начале отношений между Недом и Кейтилин.
 - А взаимную любовь и приверженность друг другу;
 - Б внутреннюю свободу и независимость;
 - В преданность партнёру и взаимное уважение.
3. Главной проблемой в отношениях между Серсеей и Джейме, по мнению психолога, является
 - А эгоизм одного из партнёров;
 - Б неумение прислушиваться друг к другу;
 - В отсутствие романтических чувств и физического влечения.

4. Умение выступать в роли союзников и — это основа положительной эмоциональной связи в паре.
- A находить общий язык;
 - B невнимание к мелочам;
 - B сомневаться в действиях друг друга.
5. Готтман называет «эмоциональным интеллектом» Неда Старка.
- A способность управлять женой;
 - B стремление исполнять свой долг;
 - B умение идти на компромисс.
6. По мнению Готтмана, семья — это особая духовная сфера,
- A которая возникает только при одинаковых взглядах на жизнь;
 - B возникающая одновременно с рождением детей;
 - B частью которой всегда являются оба партнёра.

7

Прочитайте о моделях общения, которые негативно влияют на отношения.

Готтман называет отрицательные модели общения, ведущие к краху отношений, «четырьмя всадниками Апокалипсиса». Важно помнить, что они говорят не об отсутствии любви, а о том, что может её погубить:

НЕОБОСНОВАННАЯ КРИТИКА. Негативные высказывания не о конкретном поступке, а о характере или личности вашего партнёра в целом.

ПРЕЗРЕНИЕ. Сарказм, цинизм, обидные словечки, закатывание глаз, насмешки, передразнивание и злые шутки — всё это ядовито, поскольку демонстрирует отвращение к партнёру.

ОБОРОНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. Встречное обвинение, предъявленное партнёру, лишь обостряет конфликт.

ОБСТРУКЦИЯ. Партнёр может перестать реагировать на происходящее — смотреть в сторону, ничего не говорить и вести себя так, будто ему безразлично, что говорит другой.

Какими способами можно избежать появления «четырёх всадников Апокалипсиса» в отношениях?

8

Помогите подруге советом.

Напишите ответ на письмо своей подруги. Выразите своё отношение к проблеме, предложите пути решения, аргументируйте свою позицию.

Привет!

Не знаю, почему решила написать тебе, но я надеюсь, что ты поможешь мне разобраться в себе и своих чувствах.

Мне кажется, мои отношения с Мишей только разлаживаются с тех пор, как я уехала учиться в Англию. Мы встречаемся почти год, из него 9 месяцев на расстоянии. За всё это время мы виделись дважды.

Ты знаешь, мне кажется, что у нас всё серьёзно, я люблю его, а он говорит, что любит меня. Конечно, у нас бывают разногласия, но большую часть времени я счастлива с ним, он реально хороший парень.

Но в последнее время я всё чаще ощущаю себя ненужной. Обычно мы созваниваемся и говорим каждый день, на протяжении дня переписываемся в соцсетях. Но бывают дни, когда он просто забывает обо мне. На днях я ездила в Лондон на весь день по делам. За этот день он ни разу не позвонил, не поинтересовался, доехала ли я туда и обратно. Не знаю почему, но меня это так задело! На следующий день поговорить снова не получилось, он проводил время с друзьями.

Когда я наконец сказала ему о том, что меня беспокоит, он ответил, что не видит здесь причин для недовольства, у него тоже был загруженный день, поэтому у нас не было возможности поговорить. Затем он язвительно сказал, что я выдумываю проблемы на ровном месте, и предложил закрыть тему.

Ок, я согласилась. Но и сегодня поговорить мы не смогли, потому что он снова засел где-то с друзьями и освободится поздно, а я в это время уже обычно ложусь спать. Но я не сплю, а пишу тебе это письмо.

Помоги советом! Я очень переживаю! И мне ещё больше от того, что он не понимает, в чём причина моего расстройства. Подобное случалось уже не раз, и говорили мы об этом не раз. Не хочу показаться злопамятной, но Миша обещал, что это не повторится, а я прощала его.

В этот раз я могу снова смиренно сделать вид, что всё хорошо. Но это же неправильно? Я очень не хочу его потерять, я не знаю, как быть без него, и от этого чувствую себя очень уязвимой.

Марина

