

Программа терапевтической группы

Лаборатория отношений

Сезон с октября 2026 года по июнь 2027 года

Фокус близости, границ, взаимности и способности оставаться собой рядом с другими

Эта группа для тех, кто хочет понять, что происходит в отношениях: почему близость то притягивает, то пугает, почему трудно говорить о важном, просить, отказывать или выдерживать конфликт. В центре будет не идеальная модель отношений, а живой опыт каждого участника и то, как он проявляется в контакте.

Это не тренинг навыков и не курс о здоровых отношениях. Это терапевтическая группа, где отношения становятся пространством для наблюдения, поддержки и изменений.

Для кого подходит

- Вы теряете себя в отношениях, подстраиваетесь или боитесь быть отвергнутым, если покажете себя настоящего.
- Близость сопровождается тревогой, эмоциональными качелями или ощущением, что вы слишком зависите от другого.
- Вы избегаете конфликтов, молчите о важном, а потом срываетесь, отдаляетесь или долго переживаете обиду.
- Трудно обозначать границы, просить о поддержке, отказывать или выдерживать недовольство другого.
- Повторяются похожие сценарии в любви, дружбе или семье, и хочется понять, как не возвращаться к ним автоматически.
- Вы переживаете кризис отношений и хотите лучше слышать себя, прежде чем принимать решение остаться или расстаться.

Темы, которые могут возникать в группе

- Чувства и телесные сигналы в контакте: близость, дистанция, интерес, страх и злость.
- Границы, взаимность и различие между заботой, контролем и спасательством.
- Просьбы, отказы, несогласие и возможность говорить о сложном прямо.
- Давление, манипуляции и собственные непрямые способы добиваться внимания или любви.
- Конфликт, пауза, восстановление контакта и завершение отношений.
- Повторяющиеся сценарии, семейные правила близости и выбор людей.
- Опыт быть увиденным, принимать тепло и оставаться собой рядом с другим.

Как проходит группа

На встречах участники приносят реальные ситуации и то, что сейчас происходит в их отношениях. Мы исследуем не только рассказ о событиях, но и чувства, реакции и способы контакта, которые возникают прямо в группе.

Группа становится местом, где можно заметить привычный сценарий в момент его появления, получить обратную связь и попробовать другой способ быть рядом. Это не отработка правильных фраз, а внимательное исследование живого опыта и отношений.

У группы нет заранее заданной последовательности тем. Работа развивается из запросов участников и групповой динамики, при этом сохраняются регулярность, конфиденциальность и безопасная рамка. В завершение сезона мы посмотрим, какой опыт контакта участники хотят перенести в повседневную жизнь.

Формат и условия

Параметр	Условия
Формат	Онлайн терапевтическая группа. Это живое взаимодействие, а не лекционный курс.
Состав	Закрытая группа до 10 участников. В группу принимаются отдельные участники, не пары.
Период	С октября 2026 года по июнь 2027 года. Всего 30 еженедельных встреч.
Встреча	2 часа без перерыва.
Рабочее время	Рабочий вечерний слот: четверг с 20:00 до 22:00 по московскому времени. Окончательный день закрепляется после набора группы.
Оплата	3000 рублей за встречу. Четыре пропуска возможны бесплатно, остальные пропуска оплачиваются.
Вход и выход	Новые участники могут быть приняты при наличии мест в первые четыре встречи, позднее по договоренности группы. Выход обсуждается с группой и ведущей.
Собеседование	Перед вступлением проводится бесплатная 20-минутная встреча, чтобы обсудить запрос и пригодность формата.
Запись	Написать @ekrupetskaya и договориться о собеседовании в группу.